ஜூலை '89

ரூ. 4/-

மங்கையர் மலர்



புகழேணியின் உச்சியை எட்டுவதற்கு ஸ்ரீதேவி கூறும் யோசனை.

"கொள்கையை விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள்"



"உங்கள் கலைத்தொழிலின் துவக்கத்தில், ஒவ்வொரு-வரும் அவரவர் வழியிலே, நீங்கள் செயல்படவேண்டும் என்று விரும்பும் போதுதான், இது, குறிப்பாக முக்கியமானது."

"நகினா" பிலிமில் நடிப்பதற்கு முன்பே, நான் பலருக்கும் மறுப்பு தெரிவித்து வந்திருக்கிறேன்-" சிரிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. "சர்வ சாதாரணமான பாத்திரங்களுக்கெல்லாம் முடியாது என்றேன்; அசட்டுத்தனமான கோரிக்கைகளுக்கும் முடியாதுதான்." இன்று புகழேணியின் உச்சியிலே, உறுதியாக ஊன்றிவிட்ட ஸ்ரீதேவி, தமது வழியிலே அனைத்தையும் சாதித்துவிட்டதில் மிகுந்த பெருமிதம் அடைகிறார்.

"சிலநேரங்களில், ஒரு டைரக்டர், ஒரு ஷாட்டில் திருப்தியடைந்து விடுகிறார்; ஆனால் என் உள்ளத்திலுள், எனக்குத் திருப்தியில்லை. எனவே, நான் அதனை மீண்டும் செய்கிறேன்; மறுபடியும் செய்கிறேன், எனது ரசிகப் பெருமக்களை திருப்திப்படுத்தும்வரை." சரிதான் ஸ்ரீதேவி. உங்கள் கருத்தை நாங்கள் ஏற்கிறோம்.

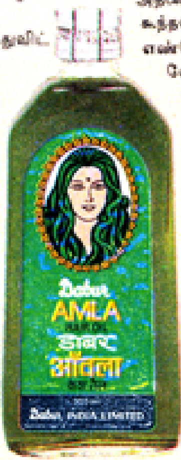
"சிலர், பலசமயங்களில், குறுக்குவழியில் பாய்கிறார்கள்"—புலம்புகிறார் ஸ்ரீதேவி. நிச்சயமாக, ஸ்ரீதேவியும் கூட, குறுக்குவழியில் செல்கிறார். "நான், ஒரு அவசரத்தின்போது, திடீர்தயாரிப்பு உணவு அல்லது ஆயத்த உடைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தும்போது மட்டும்தான். ஆனால் எனக்கு எதுவும், மெய்யாகவே முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, நான் ஒரு போதுமே, குறுக்குவழியை நாடுவதில்லை. ஒருபோதுமில்லை."

"எனது கூந்தலுக்கு, டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின் பரம்பரைப் பராமரிப்புக்கு மாற்றே கிடையாது"

"எனது கூந்தல்தான், என் பெரும் பொக்கிஷம் என்று நான் நினைக்கிறேன்—" தமது அலை அலையான கருங்கூந்தலை நெருடியவாறே முறுவலிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி.

டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலை பயன்படுத்தி, நான் அதனைப் பராமரிக்கிறேன். ஒவ்வொரு நாளுமே. கூந்தல் நாகரீகத்துக்கான அல்லது நேர்த்தியான எண்ணெய், எனக்குத் தேவையில்லை—எனக்கு வேண்டியது மெய்யான ஒரு எண்ணெய்தான். டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின், வளமிக்க ஊட்டச் சத்து, என் கூந்தல் நன்கு வளரவும், மென்மையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மின்னவும், துணைபுரிகிறது. அதனால்தான், என் கூந்தலுக்கு, நான் வேறு ஒரு எண்ணெய்யையும் நம்புவதில்லை.

"டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில் அதுதான் எனது கொள்கை-விட்டுக்கொடுக்காத கூந்தல் பராமரிப்பு திட்டம்.



டாபர்
ஆம்லா
ஹேர் ஆயில்

DIL/114 tam

கூந்தலைப் பராமரிக்கும் உண்மையான எண்ணெய்



முழு நம்பிக்கையுடன் ஜெபித்தால்...

இன்று இலட்சக்கணக்கான மக்களைத் தன்பால் ஈர்த்து இயேசு கிறிஸ்துவின் உபதேசங்களைக்கூறிவருபவர் தினகரன். இவரால் பல அற்புதங்கள் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. மருத்துவர்களால் குணமளிக்க முடியாத புற்றுநோயையும் தீர்த்து வைத்ததைக் கண்ணால் கண்டவர்கள் பலர். தேவகுமாரனின் பூரண கிருபைபெற்ற தினகரனோடு மனைவி ஸ்டெல்லாவும் கூட்டங்களுக்கெல்லாம் சென்று பெண்களிடையே பேசுகிறார். அவர்களுக்காகப் பிரார்த்திக்கிறார்.

குடும்பத்தலைவியான இவரால் முழுநேரமும் எப்படிப் பொதுச் சேவையில் ஈடுபட முடிகிறது? இதனால் இவர் கண்ட பிரச்னைகள் என்ன...?

"**நா**ன் சின்ன வயதில் அப்படியொன்றும் பிரமாதமான இறையுணர்வு கொண்டவள் இல்லை. அம்மா, அப்பா எனக்கு ஒரு குறையும் வைக்கவில்லை. மகிழ்ச்சியாகத்தான் இருந்தேன். வருத்தப்படும் மனிதனுக்குத்தான் ஆண்டவனின் நினைவு வரும் போலிருக்கிறது. எனக்கும் அப்படித்தானோ, என்னவோ...!'' என்கிறார் ஸ்டெல்லா.

''...கல்லூரிப் படிப்பிற்காகக் கல்லூரி விடுதியில் சேர்ந்தேன். நான் இயற்கையிலேயே ரொம்ப ரிசர்வ்டு டைப். யாரோடயும் பேச மாட்டேன். அதனாலதான் எனக்குன்னு என்னால ஃப்ரெண்ட்ஸை தேடிக்க முடியலை. தனியா இருக்கறப்ப ரொம்ப வருத்தமா இருந்தது.

அப்பதான் திடீர்னு எனக்குள்ளே ஒரு குரல் எழுந்தது. 'பைபிளை எடுத்துப் படி'ன்னு அதே மாதிரி பைபிளை எடுத்துப் படிச்சேன். படிக்கப் படிக்க நான் அதிலேயே முழுமையா மூழ்கிட்டேன். பல உண்மைகள் புரிய ஆரம்பித்தன. நிறைய பிரார்த்தனைகள் செய்ய ஆரம்பித்தேன். இயேசு என்னோடு பேச ஆரம்பித்தார். எனக்கு எந்தக் கஷ்டம் வந்தாலும் அவர் என்னோடேயே இருக்கிறார் என்கிற தைரியம் எழ ஆரம்பித்தது.

ஆனால் எங்கம்மா, அப்பாவிற்கு நான் இப்படி எப்போது பார்த்தாலும் மண்டியிட்டுப் பிரார்த்தனை செய்வதோ, ஸ்தோத்திரங்கள் சொல்வதோ பிடிக்கவில்லை. 'எதிலேயும் ஒரளவோடு இருக்க வேண்டும்மா' என்பார் அப்பா.

''...ஆனா உங்கள் கணவர் உங்கள் போக்குப்படியே கிடைத்து விட்டார். இல்லையா...?'' என்றேன்.

''...அதற்கும் தேவனின் கிருபைதான் காரணம் எனக்குத் திருமணம் செய்யப் போகிறார்கள் என்று தெரிந்தவுடனேயே நான் பரமபிதாவிடம் பிரார்த்திக் கொண்டதெல்லாம், ''இயேசுவே, என்னை இரட்சியும். உம்மை எப்போதும் துதிக்கும் பாக்கியத்

* பிரார்த்தனைக் கூட்டத்தில்......



தைத் தாரும். என் கணவர் நல்வழி நடப்பவ ராக, உமக்கு எப்போதும் தோத்திரம் சொல் பவராக அருளும்'' என்பதுதான்.

அதே போலத்தான் நடந்தது. என் கணவரின் வீட்டார் மிகுந்த பக்தி உடைய வர்கள். என் கணவர் முதலில் வங்கி அலுவலராகத் தான் இருந்தார். அப்போதே கூட்டங்களுக்கெல்லாம் சென்று பேசுவார். நாளுக்கு நாள் இரண்டு வேலைகளுமே அதிகமாக அதிகமாக தேவனின் ஊழியத் திற்காக வங்கி ஊழியத்தை விட்டு விட் டார்....''

''உங்களுக்குக் குடும்பம், குழந்தைகள் என்று இருந்திருக்குமே... எப்படி நீங்கள் அவரோடு எல்லா கூட்டங்களுக்கும் சென்றீர்கள்...?''

''நான் பிரார்த்தனை சொல்லிக் கொண்டே இருப்பேன். எனக்குக் குழந்தை பிறந்த சமயம் அது. 'இப்படி எப்போது பார்த்தாலும் பச்சை உடம்புக்காரி மண்டிப் போட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யக் கூடாது...' என்று அப்பா திட்டுவார். குழந்தைக்கு வேண்டிய அத்தனை கடமைகளையும் செய்து விட்டு, மீதி நேரத்தில் எல்லாம் பிரார்த்தனைதான். அப்படித்தான் ஒரு நாள் என்னுள் பரிசுத்த ஆவி இறங்கியது.

அது ஒரு அற்புதமான அனுபவம். அது ஒரு பெரிய வரம். ஆனால் எனக்கு என்ன நடந்தது என்று புரியவில்லை. ஆனால் என்னிடம் கஷ்டம் என்று சொல்லிக் கொண்டு வரும் உறவுக்காரப் பெண் களோடு நானும் சேர்ந்து பிரார்த்திப்பேன்... அவர்களுடைய கஷ்டமெல்லாம் நீங்கிய தைப் பலமுறை கண்டிருக்கிறேன். ஆனால் அதன் வல்லமையைப் புரிந்து கொள்ளும் பக்குவமெல்லாம் எனக்கு அப்போது இல்லை...

நான் ஒரு சாதாரண குடும்பத் தலைவி யாகத்தான் இருந்தேன். என்னை பிரதரோடு (சகோதரர் தினகரனை அனை வரும் பிரதர் என்று சொல்வது போலவே இவரும் பிரதர் என்றுதான் குறிப்பிடு கிறார்.) தொண்டூழியம் செய்யவே இயேசு பணித்தார். ஆனால் அப்போதெல்லாம் குழந்தைகளான பாலையும், இவான்ஜிலி னையும் விட்டுச் செல்கிறோமே என்று வருத்தமாகத்தான் இருக்கும். இருந்தாலும் தேவனின் கட்டளைப்படியே பிரதரோடு நானும் சென்று 'லேடீஸ் டே' அன்று பேசு வேன்...''

''நீங்கள் ரொம்ப ரிசர்வ்டு டைப் என்றீர் கள். எப்படிப் பேச ஆரம்பித்தீர்கள்...''

''அது ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை...'' என்று சிரிக்கிறார் ஸ்டெல்லா.

''முதலில் பெங்களூரில்தான் பேசி னேன். அன்றைக்குப் பேச வேண்டிய பெண் வராததால் நான் பேசுவேன் என்று அறிவித்து விட்டார்கள். பிரதர் நன்றாகப் பேசுவார் என்பதால் என்னையும் அப் படியே நினைத்துவிட்டதால் எனக்கு வாழ்க் கையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள், உண்மை

* கணவர், மகனுடன்......



பானி மிக்ஸ்®

உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்.

தானியங்கள், பழங்கள், முந்திரி கலந்த ஆகாரம்.

பானி மிக்ஸ் கோதுமை, சோளம், அரிசி, தேங்காய், ஆப்பிள், பேரிச்சை, திராட்சை மற்றும் முந்திரி போன்ற சுவையிலான ஊட்டமிகு, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ் ஆகாரம். குடும்பத்தினருக்கு காலைச் சிற்றுண்டிக்கும் மாலையில் பள்ளி அல்லது அலுவலக வேலைகளுக்குப் பின் அளிக்கவும் உகந்தது. முதியோருக்கும் நோயிலிருந்து குணம் அடைவோர்க்கும் ஏற்ற உணவு.

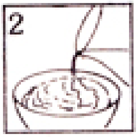


நிமிடங்களில் தயார்

பானி மிக்ஸை விரைவாகவும், எளிதாகவும் தயாரிக்கலாம்.



கிண்ணத்தில் தேவையான பானி மிக்ஸை எடுக்கவும்.



அதோடு முன்னமே கொதித்த பாலை போதுமான அளவு மெதுவாகச் சேர்க்கவும்.



மிருதுவான கிரீம் போன்ற பாரிட்ஜ் ஆகாரம் பெற மெதுவாகக் கலக்கவும்.



சுவையான ஒவ்வொரு ஸ்பூன் பாரிட்ஜ் உணவையும் உங்கள் குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழ்வார்கள்.

பானி மிக்ஸ்®

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக!



வழங்குவோர்: க்ளிண்டியா லிமிடெட் (முன்னாள் க்ளாக்ஸோ)

குடும்ப உணவுகளில் நம்பிக்கைக்கு உகந்த பெயர்

வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தேவை காம்ப்ளான்



ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு அன்றுடம் தேவைப்படும் அத்யாவசிய ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.

சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயது வரை, குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு புரதம், அடிப்படையான ஊட்டச்சத்தாகும். ஆகவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசியம். புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால் புரதம் (20%) கொண்டது, காம்ப்ளான். மேலும் 22 ஆதார உணவுச் சத்துக்களும் காம்ப்ளானில் உள்ளன.

காம்ப்ளான் இனிய சுவைகளில் கிடைக்கிறது.



23
மூலாதார
சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட விகிதங்களில்
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை.

காம்ப்ளான்®

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

GX/38/203TML



* கூட்டத்தின் ஒரு பகுதி.

யறிதலை எல்லாம் சொல்லி ஒரு வழியாக முடித்து விட்டேன்.

ஈரோடில் மற்றொரு கூட்டத்தில் என்னைப் பேசச் சொன்னார்கள். அன்றைக்கும் அதே கதைதான். இப்படி எதிர்பாராத விதமாகப் பேச ஆரம்பித்தே முழு நேரப் பேச்சாளராகி விட்டேன்..."

இவர்களுடைய வாழ்க்கையில் சமீபத்தில் நடந்த பேரிடி மறக்க முடியாத ஒன்று. இவர்களுடைய அருமை மகள் இவான்ஜிலின் கார் விபத்தில் மரணமடைந்தார். அந்த இடியை இவர்களால் எப்படித் தாங்கிக் கொள்ள முடிந்தது? சாதாரணமாக, மிக அதிகமான தெய்வ நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய பேரிடி வரும் போது கடவுளைத் தூற்றுவார்களே? இவர் என்ன செய்தார்? அதைப் பற்றி கேட்டபோதே அவர் முகம் மாறியது.

''பாப்பா இறந்து போகும்னு நாங்க நினைக்கவே இல்லை. அவளை எப்படியும் இயேசு உயிர்ப்பித்துக் கொடுப்பார்னுதான் நம்பிக்கிட்டு இருந்தோம். பிரார்த்தனை செய்துக்கிட்டே இருந்தோம். தம்பிதான் (மகன் பால்) ரொம்ப நாள் வரைக்கும் அவள் இறந்து போனாள்ங்கறதையே நம்பலை. ஐஸ்ல வச்ச பெட்டியத் திறந்து திறந்து பாத்துக்கிட்டே இருந்தோம்.

அப்பவும் பைபிளில் வரும் யோபு கதையைத்தான் படிச்சேன். அவருக்கு இப்படித்தான் அடுத்தடுத்து துன்பங்கள் வந்தன. மகன்கள்லாம் இறந்தாங்க. அவருக்கே நோய் வந்தது. அப்பவும் அவர் கடவுள் நம்பிக்கையை விடலை. கடைசியா அவருக்கு தேவகுமாரன் ஒன்றுக்கு இரண்டாக அருள் கொடுத்தார்.

தேவனின் ராஜ்ஜியத்தில் நடப்பதெல்லாம் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காகத்தான். 'என்ன காரணம்? ஏன் இது நடந்தது? எதுக்காக?' இதையேதான் திருப்பியும் திருப்பியும் பிரார்த்தனைகளில் கேட்டுக்கிட்டே இருந்தோம். ஜெபங்களில் வேண்டுகோள் விடுத்துகிட்டே இருந்தோம்.

கடைசியா பிரதர் மேல பரிசுத்த ஆவி இறங்கியது ஒருநாள். ஜெபத்தினூடே சொன்னார். 'நிச்சயமா அவள் திரும்புவாள்' என்றார். எப்படித் திரும்புவா? எனக்குப் புரியவில்லை.

மூணு வருஷம் கழிச்சு எனக்கு இப்போ விடை கிடைச்சிருக்கு. என் மகன் பாலுக்குத் திருமணம் செய்யப் போற பெண் பேரு இவான்ஜிலின். எப்படி இது நடந்தது? அவளும் எங்களை பெற்றோர்கள் போலவே நினைச்சிருக்கா... ஆனாலும் என் மகளுக்காக மனத்தில ஒரு மூலையில இன்னும் அழுதுகிட்டுத்தான் இருக்கேன்..."

என்றார் நலிந்த குரலில். மணக் கோலம்



* மக்கள் ஜெபிக்கும் போது......

காண வேண்டிய வயதில் பெண்ணை வேறு விதமாகக் கண்ட இந்தத் தாய்க்கு யார் ஆறுதல் சொல்ல முடியும்?

அப்போ நீங்க கடவுளைப் பழிக்க லையா? இறைவனையே நம்பியிருந்த உங்களால எப்படி இந்தத் துயரத்தில் இருந்து மீள முடிந்தது?''

''ஆழ்ந்த கடவுள் பக்தி உள்ள யாரும் இப்படியொரு துன்பம் வரும் போது தேவனைப் பழிக்க மாட்டார்கள். இது ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக நமக்குக் கொடுக்கப் பட்டது என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் போதும். பைபிளில் யோபுவின் கதையே

'வருத்தமாயிருப்பவன் சுகமாயிருப்பவனின்
பார்வையில் ஏளனமாயிருப்பான்'

என்கிறது கிறித்துவ வேதம். அதனால கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட கஷ்டத்தைக் கடவுளே போக்குவார் என்று அவரையே தான் ஜெபிக்கிறோம்.''

''உங்கள் கணவர் நிறைய அற்புதங்களைச் செய்கிறாரே? இந்து மதத்திலே கூட இப்படிப்பட்ட அற்புதங்கள் செய்பவர்களை நம்பாமல் பேசும் மக்கள் உண்டு. உங்கள் மதத்தில் எப்படி...?''

''இங்கேயும் அப்படிப் பேசுபவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்களைக் கடவுள் பார்த்துக் கொள்வார் என்று நாங்கள் பேசாமல் இருந்து விடுவோம். பிரதர் ஒன்பது வரங்களால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர். அவற்றிலே சொல்லப்படும்.

'வேறொருவனுக்கு அற்புதங்களைச்
செய்யும் சக்தியும்,
வேறொருவனுக்குத் தீர்க்கதரிசனம்
உரைத்தலும்.'

போன்றவை கைவரப் பெற்றவர். இலட்சக் கணக்கான கூட்டத்தின் நடுவே வருத்த முற்றவர்கள் சுகம் அடைந்திருக்கிறார்கள். நோயாளிகள் நோய் தீர்ந்திருக்கிறார்கள். பேசுபவர்கள் பேசிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்....''

''பொதுவாக, உங்களைப் போல பிரசாரம் செய்பவர்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து விட்டு, மற்ற மதத்தினர் கிறித்தவர்களாக மாற வேண்டும் என எதிர் பார்க்கிறார்களே, இது சரியா?''

''நாங்கள் அந்த மாதிரி யாரையும் சொல்வதில்லை. பிரதரிடம் குறை சொல்லி ஜபிக்கச் சொல்பவர்களில் அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யச் சொல்பவர்களில் நிறைய இந்துக்கள் இருக்கிறார்கள். வழக்கமாக எங்களிடம் வந்து துயர் தீரும் பலர் வேறு மதத்தினர்தான்.

பண்ணைபுரம் தட்சிணாமூர்த்தி மிகப் புகழ் பெற்றவர். அவர் எங்களிடம் வந்தார். அவருக்காக ஜெபித்தோம். பரம்பரையாக இருந்த கடனெல்லாம் தீர்ந்து நல்லவிதமாகப் பெண்களுக்கெல்லாம் கல்யாணம் செய்து கொடுத்தார். அவர் மட்டுமல்லாமல், அவருடைய குடும்பமே இயேசுவின் மேல் பூரண நம்பிக்கை உடையவர்கள்தான். ஆனால் இந்துவாகத்தான் இருக்கிறார்கள்...''

''இன்றைய பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏராளமான துன்பத்தை அனுபவித்து வருகிறார்களே! அவர்களுடைய டென்ஷன், துன்பம் நீங்க என்ன வழி...''

''நம்முடைய நாட்டில் ஆழ்ந்த கடவுள் நம்பிக்கை குறைந்து, தேவையில்லாத பொருள்களின் மேல் நாட்டம், ஆடம்பர மோகம் இவற்றினால்தான் எல்லா துன்பங்களும் வருகின்றன. உலகிலேயே நம்முடைய நாட்டுப் பெண்களைப் போல ஒழுக்கமும், உண்மையும் கொண்டவர்கள் யாருமில்லை. இவ்வளவு சிறந்தவர்கள் கடவுளிடம் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முழு நம்பிக்கையுடன் ஜெபித்தால் எந்தக் கஷ்டமும் நீங்கும். திறக்காத கதவுகள் திறக்கும். தீராத துன்பங்கள் நீங்கும். இது முற்றிலும் உண்மை. ஆழ்ந்த கடவுள் விசுவாசத்தையும், பிரார்த்தனையையும் வளர்த்துக் கொண்டால் இன்றைய டென்ஷனிலிருந்து பெண்கள் நிச்சயம் விடுபடலாம்.

''நீங்கள் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் கூடும் கூட்டங்களில் பேசுகிறீர்கள். ஜெபம் செய்கிறீர்கள். பலர் உங்களால் துயர் நீங்கியிருக்கிறார்கள். இவை தவிர உங்கள் வாழ்க்கையின் இலட்சியமாக எதை நினைக்கிறீர்கள்...?''

''என் கணவரைப் போல நானும் தேவனின் ஒன்பது வரங்களால் ஆசீர்வதிக்கப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். அதற்கான தகுதியை நான் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உலகத்தில் இப்போது அப்படி ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட பெண்கள் யாரும் இல்லை. முன்பு காதரின் என்ற அமெரிக்கப் பெண்மணியும், வுட்வொர்த் என்ற பிரெஞ்சுப் பெண்ணும் இருந்தார்கள். ஏராளமான பெண்களின் கஷ்டங்களை நீக்கியவர்கள். காதரின் பேசும் கூட்டத்திற்கு ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் வந்து கொண்டிருந்தவன் தன் நோய் நீங்கியிருக்கிறான். வருத்தம் சுமந்தவன் பாரம் நீங்கியிருக்கிறான்.

அப்படி நானும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டால், இன்னும் ஏராளமான பெண்களின் கண்ணீரைத் துடைக்க முடியும். நோயை நீக்க முடியும். அதுவே தேவனிடம் என்னுடைய இடைவிடாத பிரார்த்தனையாக இருக்கிறது....

உலகம் துயர் நீங்கி வாழ தங்கள் குடும்பத்தையே அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் தினகரன் குடும்பத்தினர். ஒரே மகன் பால் தினகரனும் எம்.பி.ஏ. பி.எச்.டி. முடித்து விட்டு மதபிரசாரகராகவே இருக்கிறார். பேட்டியின் முடிவில் ஸ்டெல்லா பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு எழுந்தார்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

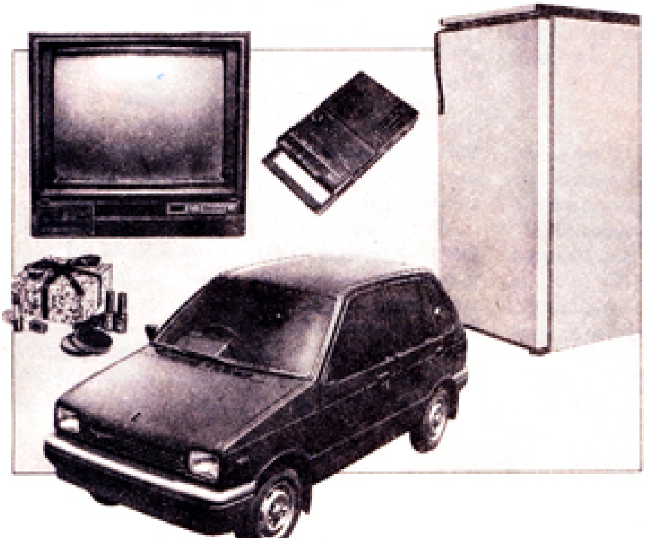
படங்கள்: யோகா

சில்ப்பா போட்டி மனதை மயக்கும், காலி பேக்கட்டுகளுக்கும் பரிசு கிடைக்கும்

சில்ப்பா போட்டி

வெல்வீர் ரூ. 3 இலட்சம் மதிப்புள்ள பரிசுகளை.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுவே:
ஒரு சாதாரண காகிதத்தில் ஆங்கிலத்திலோ அல்லது இதர இந்திய மொழியிலோ சில்ப்பா ஸ்டிக்கர் குங்குமம் பற்றி கவர்ச்சிகரமான ஒரு ஸ்லோகன் எழுதவும். உங்கள் பெயர் முகவரி எழுதி அத்துடன் சில்ப்பா ஸ்டிக்கர்குங்குமமுடைய 5 காலி பேக்கட்டுகளை இணைத்து இம் முகவரிக்கு அனுப்பவும். த.பெ. எண். 18264, பம்பாய்-400 049.





ஒரு முதல் பரிசு — மாருதி கார் (ஸ்டாண்டர்டு) அல்லது ரூ. 1,00,000/-

ஆறு இரண்டாம் பரிசுகள் — கலர் டி.வி. அல்லது ரூ. 10,000/-

பத்து மூன்றாம் பரிசுகள் — ரெப்ரிஜிரேட்டர் (165 லிட்டர்) அல்லது ரூ. 7,000/-

ஐம்பது நான்காம் பரிசுகள் — டேப்ரிகார்டர் அல்லது ரூ. 1,000/-

முன்னூறு ஆறுதல் பரிசுகள் — டிப்ஸ் அண்ட் டோஸ் காஸ்மெடிக் கிட் ரூ. 100/- மதிப்புள்ளது.

டிப்ஸ் அண்ட் டோஸ்

சில்ப்பா
ஸ்டிக்கர் குங்குமம்

அழகானது, சுத்தமானது, பாதுகாப்பானது.

தாய்க்கும் சாய்ப் பரிந்து...

வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்தாள் அனிதா. போனவாரம் வரை அனிதாவாக இருந்து இப்போது அனிதா ராஜனாக மாறி யிருந்ததில், காலை ஆறு மணி அடித்து அவளை திடுக்கிட வைத்தது.

சே, தினமும் ஐந்து மணிக்கு விழித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்தபடியே, படுப்பதோடு சரி. பொழுது விடிந்து வெய்யில் எட்டிப் பார்க்கலாமா என்று கேட்கும் போதுதான் சொல்லி வைத்தாற் போல விழிப்புத் தட்டுகிறது.

ராஜன் ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருந்தான். இந்த ஆண்கள் கொடுத்து வைத்தவர்கள் தான். ஹூம், கல்யாணம் ஆகி புக்ககம் போகிற பயம் அவர்களுக்கு இல்லையே!

மாடிப்படிகளில் எவ்வளவு மெதுவாகக் காலை வைத்தாலும் சலங்கை மெட்டி செல்லமாகச் சிணுங்கியது. புதுமணப் பெண்கள் சலங்கை மெட்டி அணிவது கணவனுக்கு அவள் வரவைக் கட்டியம் கூற மட்டுமா செய்கிறது? நேரம் கழித்து எழுந்து வரும் மருமகளைக் காட்டிக் கொடுக்க வில்லையோ!

சமையலறையில் மாமியாரின் முதுகுப் புறம் தெரிந்தது. அப்பாடா, நெற்றி முட்ட எதிர்ப்பட வில்லை, ஓசைப்படாமல் பாத்ரூமுக்கு நழுவினாள்.

''கல்யாணத்துக்கு நிக்கற பொண்'' என்று அம்மாவும் கிட்டத்தட்ட இரு வருஷங்களாக அனிதாவுக்கு அடிக்கடி உபதேசிப்பாள்.

''மாமியார் வீட்ல போய் குப்பை கொட்டணும். கோணா மாணா கோவிந்தானு இருக்கப்படாது.''

''ஆமா, மாமியார்னா கொம்பு மொளைச்சா இருக்கும். அவளும் நம்ம மாதிரி மனுஷி தானே. நாட்டுப் பெண்ணுனா அதிகாரம் பண்ணியாகணும்னு சட்டாயமா? சரிதான் போம்மா. என்னை மதிச்சா நானும் மதிப்பேன். இல்லை டோண்ட் கேர் தான்.''

''அடியேய், இப்படியே கொணத்தை வளத்துக்காதேடி! பொண்ணாப் பொறந்தவளுக்கு கொஞ்சத்துக்குக் கொஞ்சம் நாவடக்கம் வேணும்.''

இப்படி எத்தனை அடக்கு முறை. அனிதாவும் விடாமல் சீண்டுவாள். அம்மாவின் கோபத்தைக் கிளறி அது பொறி பறப்பதைப் பார்ப்பதில் ஒரு வேடிக்கை.

''பொழுது விடிஞ்சதும் விடியாததுமா அம்பிளையாட்டம் கையில பேப்பர். இந்த வழக்கம் போற எடத்துல நடக்குமோ?

''ஒரு நாளைக்காவது நிம்மதியா பேப்பர் படிக்க விடறியா? என்னிக்கோ போகப் போற எடத்துக்கு இன்னிக்கே என்ன அஸ்தி வாரம். சே! பொண்ணாப் பொறந்தா கல்யாணம் பண்ணிக்கணும்னு கட்டாயமா?''

கீரை ஆய்ந்த கை நின்று போயிற்று. தலை உயர்த்தி பெண்ணைப் பார்த்தாள். ருக்குவின் வயிற்றில் 'சரேலென்று' கத்தி பாய்ந்தது. இது என்ன இந்தப் பொண் இப்படியெல்லாம் பேசறது. வெளையாட்டுப் பெண் என்று நெனைச்சது தப்பிதமா? பதினெட்டு வயசில் இன்னும் குழந்தையாக இருக்காளேன்னு புத்தி சொல்றதும் தப்போ?

''ஏண்டி அனிதா. ஒளர்றே. எப்பவும் நல்லதை நெனைக்கணும், நல்லதைப் பேசணும். நம்மைச்சுத்தி நல்லது நெனைக்கறப்ப ஒரு அலை 'கரண்ட்' போல இருக்குமாம். நல்லது நெனைச்சா நல்லதே நடக்கும்னு பெரியவா சொல்லியிருக்கா. எல்லாம்டன் வருங்காலம் நல்லபடியா இருக்கணும்னு தானே சொல்றேன்.'' அதற்கு மேல் ருக்குவுக்குப் பேச முடியவில்லை. பெண் கல்யாணமே ஆகாமல் நின்று விடுவாளோ என்ற துக்கம் தொண்டையை அடைத்தது.

''நீதான் எப்பவும் என்னை வெரட்டறே. செய்யல்லேன்னா மொகம் தெரியாத மாமியார் திட்டுவான்னு சதா பயமுறுத்தறே.''

''என் கவலை எனக்கு. நான் கல்யாணமாகி வரும் போது, பதினாறு வயசு. தாசில்தாரோட செல்லப் பொண்ணா இருந்த எடத்துல இருந்தபடி அதிகாரம் செஞ்சவ. துவரம்பருப்புக்கும் கடலைப்பருப்புக்கும் வித்யாசம் தெரியாம நான் நின்னப்ப, என் மாமியார் சிரிச்ச சிரிப்பு, இன்னிக்கும் கண்ணெதிரே நிக்கறது. அதுமட்டுமா, வாசல்ல

போற வரவளை இழுத்து உட்காரவச்சு, இதை வர்ணிச்சு சொல்லி... என் மனசில அந்த அவமானம் இன்னும் உறுத்திண்டு தான் இருக்கு.''

''நீ ஒரு மண்டு. மாமியார் கிட்ட சமாளிக்கத்தெரியவில்லையே.துவரம்பருப்பைக் கேட்டா, கடலைப் பருப்பைக் காட்டினா, சிரிச்சதிலே தப்பில்லே. நீ என்ன பண்ணியிருக்கணும், ஏதோ நினைவு, கடலைப் பருப்பைக் கொண்டு வந்துட்டேன். கொஞ்சம் இருங்கோன்னு உள்ளே போயிருக்கணும்.''

''ஒன்னளவுக்கு எனக்கு வாயும் கையும் ஏது? மாமியார் சிரிச்சதும் சப்தநாடியும் ஒடுங்கிப் போச்சு. பெத்த தாயிடமே நேருக்கு நேர் பேச பயம். மாமியார்ட்ட வாய் தெறக்க முடியுமா? மனசுக்குள்ள ஓமகுண்டம் எப்போதும் எரிஞ்சுண்டே இருக்கும். நெனைக்கறதெல்லாம் வெளியிலே வரமுடியாம அவிஞ்சு போயிடும்.''

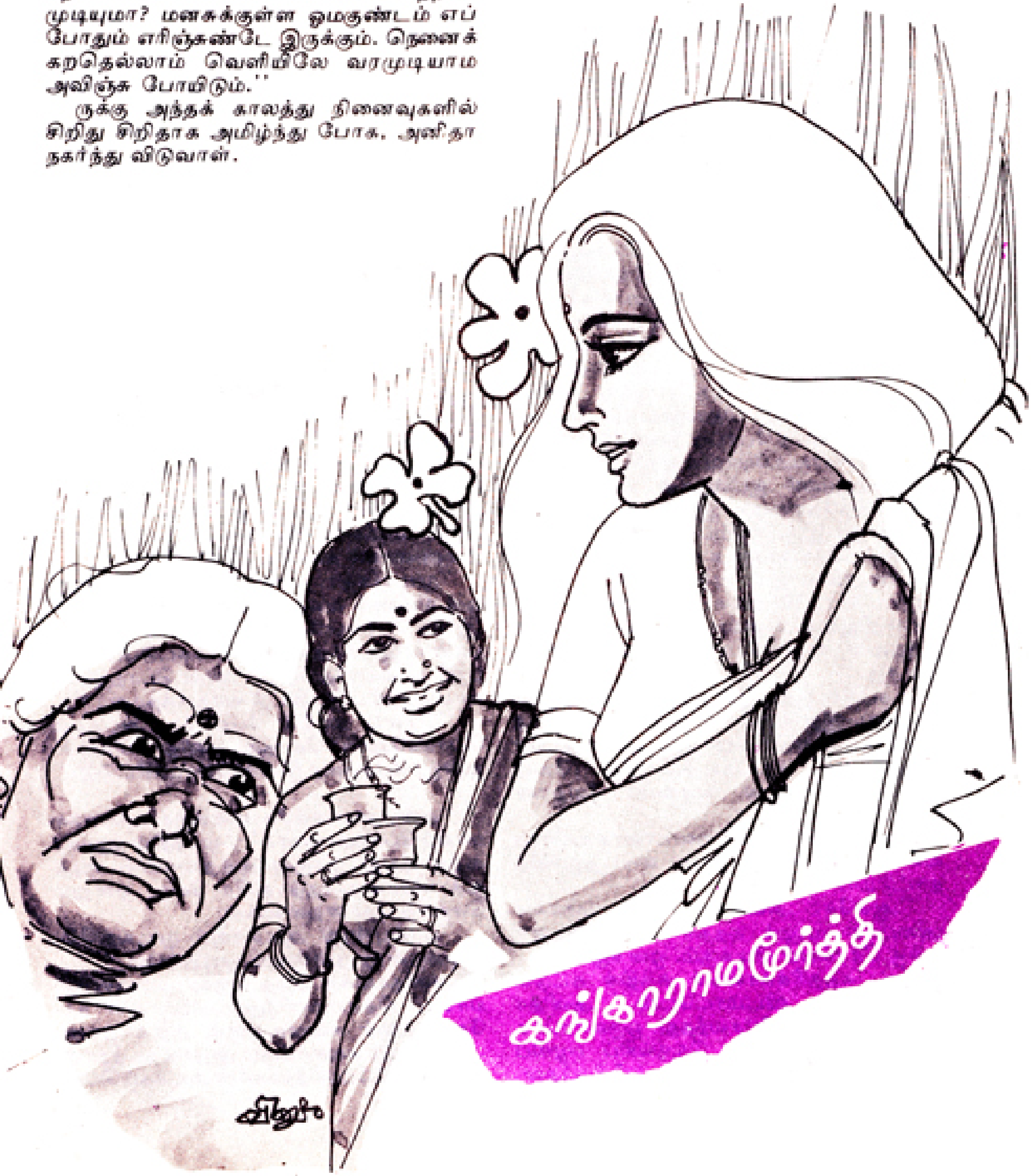
ருக்கு அந்தக் காலத்து நினைவுகளில் சிறிது சிறிதாக அமிழ்ந்து போக, அனிதா நகர்ந்து விடுவாள்.

தலையைத் துவட்டியபடி அனிதா கூடத்துக்கு வந்தாள்.

''அதுக்குள்ள என்ன குளியல்? இந்தா காப்பி குடி. ஒனக்குக் காப்பி ஸ்ட்ராங்கா இருந்தாத்தான் பிடிக்கும்னு ராஜுகிட்ட சொல்லிண்டிருந்தே. காப்பி ஸ்ட்ராங்கா இருக்கா? அனிதா!''

எள்ளலும் அதிகாரமும் மிடுக்கும் அதட்டலும் எதிர்பார்த்து நின்றிருந்தாள். ஆனால் இதென்ன! பூ இதழ்களின் மென்மையோடு காதுமடல்களைத் தொடும் இ த மா க அல்லவா... சொற்கள் வருகின்றன.

இதுதான் நிஜமுகமா, இல்லை இதற்குள்ளே, கால ஓட்டத்தில் கழன்று வேறு



முனை மழுங்காத ஹேர்பின்களைத் தலையில் குத்தும்போது தலையில் கீறும். இதற்குப் பழைய பிசுபிசுப்பாகிவிட்ட நெயில் பாலிஷில் இரண்டு முறை முனைப் பகுதியை நனைத்து எடுத்து உலர விடவும். ஹேர்பின்னின் அடிமுனையை மட்டும் நனைத்தால் போதும். ஹேர்பின்னும் நெயில் பாலிஷும் வேறு கலராயினும் பின்னின் அடிப்பகுதி முடிக்குள் இருப்பதால் வெளியே தெரியாது.

— கீர்த்தி.

முகம் வெளிப்படுமா?

"நானே கலந்துப்பேனே ஒங்களுக்கு எதுக்கு சிரமம்...

"சிரமமா! காப்பி போடறதுல என்ன சிரமம். காப்பி நல்லா இல்லையா அனிதா. ஒரு நாள் உன் டேஸ்ட்படிகலந்து காட்டேன். பிடிச்சுண்டுடுவேன்."

கண்களும் முகமும், கண்களுக்குக் கீழே சதையும் சிரிப்பில் விரிந்து திடும்மென்று பூக்க....

அனிதாவுக்கும் சிரிப்பு தொற்றியது. "காப்பி, பிரமாதம். அம்மா, நீங்க தினமும் எத்தனை மணிக்கு எழுந்திருப்பீங்க?"

"அஞ்சு, இல்லேன்னா அஞ்சரை."

"என்னையும் ரெண்டு நாளைக்கு நீங்க... எழுப்பினா... பழக்கமாயிடும்."

"அந்த மணிக்கு எழுந்து என்ன பண்ணப்போறே! தொலையாத வேலை. அதைச் செய்ய நீ போட்டி நான் போட்டியா. உன் சௌகர்யம் போல எழுந்திரு. அவனுக்கு பத்துமணி ஆபீஸ்தான். சின்னஞ்சிறுசுகள் சந்தோஷமா இருக்கற காலம். நீ 'தேமே'னு இரு. குடும்ப பாரம் இருக்கவே இருக்கு. சொமக்கற காலம் வரும் போது வேண்டாம்னாலும் முதுகை விட்டு எறங்காது. போ, பேப்பரைப் படிச்சு முக்கியமான நியூஸை எனக்குச் சொல்லு. ராஜு இத்தனை நாள் செஞ்சவேலை. இனிமே ஒனக்கு."

உதட்டில் பூத்த இளநகையில் பொய்மை இல்லை. இது நிஜமான முகம்தான். இந்த முகம் அவள் எதிர் பாராதது. அவள் அம்மா சித்தரித்துக் காட்டியதிலிருந்து வேறு பட்டது. வேறான வடிவம்; வேறான வண்ணம்.

பிஞ்சு கத்தரிக்காய்களை நாலாக வகிர்ந்தவளிடம் சென்று, "நான் காய் நறுக்கித் தரட்டுமா?" என்றாள்.

"ஆச்சே! அவ்வளவுதான். மசாலா அடைச்ச முழுக் கத்தரி வத்தல் ராஜுவுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். ஒனக்கு?"

"ஓ. கத்தரிக்காயைச் சுத்திக் கட்டும் நூலைக் கூட விடமாட்டேன்." அனிதாவுக்கு சகஜமாக பேசவந்தது. ஒருவாரமாக அவள் மாமியாரிடம் நெருங்கிப் பழகிப் பேச முடியாமல், உறவுகள் சுற்றியிருந்தன. அதுமட்டுமல்லாமல், உயர்ந்த படியில் நின்று, தன்னைப்பார்க்காமல் தோள் தொட்டுப் பேசும் இயல்பு தன்னை, தன் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தியிருக்கிறது என்று அனிதாவுக்குத் தெரிந்தது.

"பரவாயில்லை. ருசி தெரிஞ்ச மனைவி தான், நல்லா சமைப்பாள். ராஜு குடுத்து வெச்சவன்தான்."

காப்பி டம்ளர்களைத் தொட்டியில் போட்டுக் கழுவித் துடைத்து அலமாரியில் அடுக்கினாள்.

"அனிதா தலை அவிழ்ந்துடுத்து. நுனி முடிச்சு போட்டுக்கோம்மா. வாழுற பொண்கள் ஒருநிமிஷம் கூட தலைய விரிச்சுண்டு நிக்கக் கூடாது. தலையை நல்லா கோதி ஆத்திக்கோ. கூடத்துல ஃபேன் அடியில ஒக்காந்துக்கோ."

அவசரமாகத் தலையை முடிந்தபடியே கூடத்துக்குச் சென்றாள். இதே அர்த்தம் தான். ஆனா அம்மா சொல்லும் போது தனக்கு எவ்வளவு கோபம் வரும்! இப்படியா சொல்லுவாள். ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அம்புன்னா...!

ஷாம்பு போட்டுக் குளித்துத் தலையை விரித்துக் கொண்டு உட் கார்ந்த போது, ஏதோ தானே ஹிந்திப்பட நாயகி போல இருப்பதாக அனிதாவுக்குப் பிரமை. அந்த சந்தோஷத்தை உறிஞ்சுவது போல... ஒரு கூச்சல்..

"பேயோ பிசாசோன்னு பார்க்கறவா பயப்படப் போறா! ஏண்டி ஒனக்கு அறிவு இருக்கா. தலையை விரிச்சுப் போட்டுண்டு இருக்கே. இப்ப என்ன துக்கம் இங்கே! பொண்ணா லட்சணமா, மூணு கால் போட்டுக்கோ! நான் சொன்னா ஒறைக்குமா? இங்கே பண்ற பழக்கம்தானே நாளைக்கும் வரும். மாமியார் இடிச்சுக் காட்டப் போறா. நீ கண்ணைக் கசக்கிண்டு நிப்பே."

"முடிஞ்சுதா. தலை ஈரமாயிருக்கேன்னு ஒரு நிமிஷம் உலத்தினேன். அதுக்குள்ளே இந்தப் பேச்சுப் பேசறியே. மாமியார் இடிப்பாளா! இடிச்சுத்தான் பார்க்கட்டுமே. அப்புறம் நடக்கறதே வேற...! நான் பொறந்ததே மாமியார்கிட்டே திட்டு வாங்கத்தானா?"

"ரௌடி மாதிரி பேசாதே. அடக்கம் பொண்ணோட சொத்து, அனிதா. 'வெடுக்'குன்னு பேசறதை இன்னியோட விட்டுடு."

"ஏன், நாளைக்கே எனக்குக் கல்யாணமாகப் போறதாம்மா?" — முகத்தில் குறும்பு கூத்தாடியது. ருக்குவுக்குத் தலையில் அடித்துக் கொள்வதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்யத் தோன்றவில்லை.

"பாம்புன்னு அடிக்கவும் முடியல்லே. பழுதைன்னு தள்ளவும் முடியல்லே."

அனிதாவுக்கு அந்த வருஷ முடிவில் கல்யாணம் நிச்சயமாயிற்று. அம்மாவின் உபதேசங்களும் கவலைகளும் அதிகரித்தன. அனிதாவும் சலசலக்கும் ஆறாக நடந்தாள். அருவியாய்ப் பாய்ந்தவளின் அடக்கம்பெற்ற

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாகக்கப்பட்டது: பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து | 6 மாதங்களிலிருந்து | 6 மாதங்களிலிருந்து

Nestlé

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

வளுக்கே வியப்பாக இருந்தது.

ஒரு குழம்பு ரசம் வைக்கவாவது கற்றுக் கொள் என்று தினமும் மகளோடு மன்றாடுவாள் ருக்கு. பலன் என்னவோ பூஜ்யம் தான்.

"அவளை ஏண்டி சும்மா தொளைக்கறே. நாளைக்கே மாமியார் வீட்டுக்குப் போனா மாமியார் விரட்டி வேலை வாங்கிண்டு போறா. அவ முடியாதுன்னு சொல்லிடவா செய்வா? எல்லாம் நம்மகிட்ட இருக்கிற செல்லம்தான். நீ வா கண்ணு, அனிதா."

அப்பா சொன்னதும் அனிதா வெற்றிப் புன்னகையுடன் தாயைப் பார்க்க, அவள் முகத்தில் எள் போட்டால் வெடிக்கும்.

"போறுமே! குட்டிச் சுவராக்கறது பூரா நீங்கதான், "வேலை முத்தோ, பிள்ளை முத்தோ"ன்னு சொல்றாப்பலே காரியம் சுப்பலாச் செய்ய வேண்டாமோ?"

அனிதாவுக்கு வீட்டை அழகுபடுத்துவதில் மட்டும் கொள்ளைப் பிரியம். துடைத்துத் துடைத்து வைப்பாள்; மலர் பறித்து கிண்ணங்களில் வைத்து அறையை அலங்கரிப்பாள்.

"பொழுது விடிஞ்சு பொழுது போனா, அங்கே இருக்கிறதை இங்கே இழுக்கறதும், இங்கே வெச்சதை அங்கே மாத்தறதும், என்னவோ போ, வேண்டாத வேலை செய்யறே. வேணுங்கறதைச் செஞ்சுக்கத் துப்பில்லை."

கட்டுச் சாதத்தோடு பெண்ணை மாமியாரின் கையில் பிடித்துக் கொடுத்து, "என் பொண்ணுக்கு ஒண்ணுமே தெரியாது, நீங்க தான்... அதற்குமேல் ருக்குவுக்குப் பேச்சு வரவில்லை.

"எம் பொண்ணுக்கு மேலா பார்த்துப்பேன். கவலையை விடுங்கோ." என்று சொன்னது கூடச் சம்பிரதாயப் பேச்சு என்று தோன்றியது அனிதாவுக்கு.

அனிதாவை அருகில் அழைத்து, "இதோ பாரு, நான் சொல்றதை நல்லா மனசில வாங்கிக்கோ, தினமும் எது எப்படிப்போனாலும் மாமியாருக்கு நமஸ்காரம் செய்ய மறக்காதே. போன சுருக்குல நல்ல பேர் வாங்கினாத்தான் முடியும். மேயப் போற மாட்டுக்குப் புல்லுக் கட்டு கட்டி அனுப்ப முடியுமா?"

புடவைத் தலைப்பு கண்களை ஒற்ற...

அனிதா, எல்லாவற்றிற்கும் சரி, சரி என்று மண்டையாட்டியபடியே காரில் ஏறினாள்.

நெஞ்சின் அடித்தளத்தில் சின்னதாக ஒரு கோபம்.

மாமியாரை தினமும் நமஸ்காரம் செய்யணும்.

எதற்கு? தன்னை நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கா? தான் நல்லவள் என்று காட்டிக் கொள்ளவா? என்னை இந்தப் போலி மரியாதையா இனம் காட்ட வேண்டும்? நெவர்!

அழைப்பு மணி கூப்பிட்டது. ராஜனுக்கு அனிதா பரிமாறிக் கொண்டிருந்ததால், மாமியார் பாகி, கதவைத் திறந்தாள்.

"வா, ஜானா. என்ன கார்த்தால வந்திருக்கே! அதிசயமா இருக்கே! உட்காரு."

அடுத்த வீட்டில் இருக்கும் ஜானாவும் பாகீரதியும் முப்பது வருடங்களாகப் பக்கம் பக்கமாகக் குடியிருக்கிறவர்கள். பாகீ, படி இறங்கிப் போய்ப் பேச மாட்டாள். ஜானா 'நாலுல ரெண்டுல' பாகியைத் தேடி வந்து விடுவாள்.

"அனிதா என்ன பண்றா?"

"உள்ளே ராஜனுக்குப் பரிமாறிண்டிருக்கா, கூப்பிடவா?" அனிதா தன் பெயர் அடிபடவும் கூர்ந்து கேட்டாள்.

"வேண்டாம். வேண்டாம். அவ எதுக்கு? உங்கிட்டத்தானே பேச வந்தேன்? ஹூம். நான் படற கஷ்டம் நீ படக்கூடாதுன்னு சொல்லத்தாண்டி வந்தேன்!"

"நீ என்ன கஷ்டப்படறே? வயத்துக்கு, வாய்க்கு கெடைச்சுண்டுதானே இருக்கு?"

"நான் இருந்த இருப்பென்ன? இப்ப இருக்கிறதென்ன? ஹூம். அவர் இருக்கும் போது பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் பாகம் பிரிச்சு என்னைப் பொதுச் சொத்தாக்கிட்டார். நான் நாய் படாதபாடு படறேன். பாகீ, மாட்டுப் பொண்ணுக்கு மொதல்ல ரொம்ப இடம் கொடுத்துடாதே. அதுமட்டுமில்லே, பாகி. உன் 'கையிலே' பிடிப்பு வைச்சுக்கோ. என்ன நான் சொல்றது புரியுதா?"

"ஜானா! எனக்கு இருக்கிறதை நான் யாருக்குக் குடுக்கப் போறேன்? என் பிள்ளை, பெண், நாட்டுப் பெண் அனுபவிக்கத்தானே? நம்ம காலம் முடிஞ்சாச்சு. ஏதோ அதுகள் நல்லா இருக்கணும். அனிதா தங்கமான பெண். எனக்கு அவளும் ஒரு பெண் தான். பொறந்த எடத்தை விட்டு, நம்மைத் தேடி வந்திருக்கிற குழந்தை. அது கண் கலங்க நாம் பார்க்கலாமோ? விரல் கண்ணைக் குத்தினா விரலை வெட்டறோமா? வழியற கண்ணீரை அந்தக் கையே துடைக்கலையா?"

"பாகீ, நீ நெழல்ல இருக்கே. வெயில்லே வந்தாத்தான் தெரியும். நான் வர்றேன். ரெண்டாவது நாட்டுப் பெண் ஆபீஸ் போகும் போது, நூறு ஜாக்கிரதை சொல்லிக் குழந்தையை விடுவாள்."

பாகிக்குச் சிரிப்பு வந்தது. தாழ்ப்பாள் போட்டுக் கொண்டு திரும்பியவள் முன்னால் விழுந்து அனிதா நமஸ்காரம் செய்கிறாள்.

"என்ன அனிதா, எதுக்கும்மா?"

"என் அம்மா மாமியாராக என்னை விரட்டியதுண்டு. என் மாமியாரோ தாயாக... என்னை..." அதற்குமேல் பேசவும் நினைக்கவும் முடியாமல்... கண்கள் பொழிய, இதழ் சிரிக்க அனிதா நின்றாள்.





குடிசைக்குள்ளேயே விவசாயம் செய்யலாம்!

நாம் சந்திக்கப் போகும் அடுத்த பெண்மணி தன் வீட்டு மொட்டை மாடியில் குடிசைத் தொழிலாக ஒரு நூதன விவசாயம் செய்கிறார். என்ன, புதிர் போடுவது போல இருக்கிறதா? உண்மைதான். அவர் பயிரிடும் காளான் எனப்படும் மஷ்ரூம் தாவரத்தைப் பற்றிய பல அரிய விஷயங்கள் கூட மக்களுக்கு இன்னும் புதிராகத்தான் உள்ளது. அது ஒரு அசைவப் பொருள் என்றும், அதிக விலை உயர்ந்த பண்டம் என்றும், ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் மட்டுமே கிடைக்கும் என்றும், நச்சுத் தன்மை உடையது என்றும் தவறான கண்ணோட்டத்துடன் விமரிசிப்பவர்கள் ஏராளம், ஏராளம். எனவே, ''காளான்களின் உண்மையான சிறப்புகளை விவரித்த பிறகு போட்டிக்கான கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பேன்'' என்று பிடிவாதமாகக் கூறி விட்டார் திருமதி. ராஜலக்ஷ்மி சூர்ய நாராயணன் அவர்கள்.

முதலாவதாக இது ஒரு நிச்சயமான தாவர வகை. எனவே இதை அசைவ உணவு என்ற கருத்தை எல்லோரும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். மிக உயர்ந்த அமினோ அமிலம் உடையது. இதனால் இதிலுள்ள புரதம் மிக உயர்ந்த தரம் கொண்டிருப்பதோடு எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது. இதில் தாவர வகைகளில் உள்ளதை விட அதிக அளவு கால்சியம், பாஸ்பரஸ் இருப்பதால் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் ஏற்றது. பலவித வைட்டமின்களும் (வைட்டமின் B2, B, C, D, K) தாதுக்களும் மற்றும் புரதம், கார்போஹைடிரேட், அமினோ அமிலம் போன்றவைகளும் அடங்கிய அற்புதமான உணவுப் பொருள். ஸ்டார்ச் (சர்க்கரை) இல்லாததால் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. 1 கிலோ காய்கறி வாங்கும் இடத்தில் 100 கிராம் காளான் வாங்கினால் காய்கறியில் பெறுவதை விட அதிக சத்துக்களைப் பெறலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் பலவகை உணவுப் பண்டங்களை ஊட்டச்சத்தாக அளிக்க உதவுகிறது. விஞ்ஞான முறைப்படி தயாரிக்கும் இவ் வகைக் காளான்களில் நச்சுக் காளான் கலக்கவே வாய்ப்பு இல்லை.

என்ன வாசகர்களே, இப்போது தைரிய



மாகக் காளானுக்குப் பக்கத்தில் வருகிறீர்களா?

திருமதி. ராஜலக்ஷ்மி அவர்கள் வடக்கே இருந்த போது அங்கு (பிலாய்) சரியான காய்கறிகள் கிடைக்காததால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற சத்துணவை எப்படிக் கொடுப்பது என்று அடிக்கடி யோசிப்பாராம். அதன் பிறகு சென்னை வந்ததும் காளான் வளர்ப்பு பற்றிக் கேள்விப்பட்டு, அதன் சிறப்புகளை உணர்ந்த இவர் அதைப் பற்றித் தீவிரமாக விசாரித்தார். கணவரின் ஒத்துழைப்பும் ஊக்கமும் கைகொடுக்கவே கர்நாடகாவில் ஹெஸரகட்டா என்னுமிடத்திலுள்ள இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹார்டிகல்சுரல் ரிஸர்ச் என்னும் அமைப்பில் ஒரு வாரம் பயிற்சி பெற்றார். பிறகு கோவை விவசாயப் பல்கலைக் கழகத்தில் ஒருநாள் பயிற்சி பெற்றார். இவ்விரு பயிற்சிகளிலும் காளான் பயிரிடுவது, தாய்விதை தயாரிப்பது, பயிர் பாதுகாப்பு, தேவையான இதர சாதனங்களைத் தயாரிப்பது போன்றவற்றை நவீன, விஞ்ஞான ரீதியாக அறிந்து கொண்டார்.

அதன் பிறகு துணிவுடன் வங்கியில் கடன் பெற்று தன் வீட்டு மொட்டை மாடியிலேயே தென்னை ஓலைக் கூரை வேய்ந்து காளான்களைப் பயிரிட்டு விற்பனை செய்யத் துவங்கி விட்டார். ஆரம்பித்து ஒரு வருடமே ஆனாலும் நல்ல லாபமும், முன்னேற்றமும் இருக்கிறது.

காளான் வளருவதற்கு ஈரப்பதம், ஓரளவு வெளிச்சம், முளைப்பதற்கு முன் இருட்டு, எப்போதும் சுமார் 25 டிகிரி சென்டிகிரேட் வெப்பநிலை இவை அவசியம். எனவே கூரையின் மீதும் தரையிலும் (10 செ.மீ உயரத்திற்கு மணல் பரப்பி) நீர் தெளித்து வெப்ப நிலையைச் சீராக வைக்க வேண்டும். வெப்ப நிலையைக் கணக்கிட அறையில் ஒரு தர்மா மீட்டர் எப்போதும் இருக்க வேண்டும்.

காளான் பயிரிடும் முறையை விளக்குங்கள்?

காளான் விதைகளை விதைப்பதற்கு வைக்கோல், பேப்பர் வேஸ்ட், காட்டன் வேஸ்ட் இவைகளில் எதை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். காளான் முளைவிடும் வரை கிருமிகள் அதைத் தாக்காமல் பாதுகாப்பது மிக அவசியம். எனவே ஒவ்வொரு நிலையிலும் எல்லாப் பொருட்களையும் உயர் வெப்பநிலையிலுள்ள நீரிலோ, ஆவியிலோ சில மணி நேரம் வைத்து (Sterilization) கிருமிகளை நீக்க வேண்டும். வைக்கோல் எளிதில் கிடைப்பதால் அதையே பயன்படுத்தலாம். புதிய தரமான (தங்க நிறம்) வைக்கோலை வாங்கி அதற்கென உள்ள ஒரு கருவியில் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி 4 முதல் 6 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு 80 டிகிரி C வெப்ப நிலையிலுள்ள வெந்நீரில் அல்லது ஆவியில் அரை மணி நேரம் மூடி வைத்து பிறகு வெளியே எடுத்து நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்த வேண்டும்.

காளான்கள் பாலிதின் பைகளில் எப்படி முளைக்கின்றன?

வைக்கோலைத் தயார்படுத்திய பிறகு பாலிதின் பைகளைத் தயாரிக்க வேண்டும். சுமார் 30 செ.மீ.X60 செ.மீ. அளவுள்ள பாலிதீன் பையின் அடியை நூலால் கட்ட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் வைக்கோல் அடைக்கப்படும் போது பை உருளை வடிவம் பெறும். பையின் மத்திய பகுதியில் 1 செ.மீ. விட்டமுள்ள துளை (காற்று புகுவதற்கு) போட வேண்டும். இந்தப் பைகளில் வைக்கோல் துண்டு ஒரு தளம் (layer) பரப்பி மேலே காளான் விதைகளைத் தூவ வேண்டும். மீண்டும் இன்னொரு அடுக்கு வைக்கோல். பிறகு விதை. இப்படி வைக்கோல் 4 அடுக்கும், விதை 5 அடுக்குமாக பரப்பிய பிறகு பையின் வாயைக் கட்டி அறையில் உள்ள சவுக்குக் கட்டை சட்டங்களில் தொங்க விட வேண்டும். பையிலும்,

எந்தக் கீரையையும் கடைவதற்காக வேக வைக்கும் போது அதோடு 4 இணுக்குக் கறிவேப்பிலையையும் உருவி கீரையோடு சேர்த்து வேக வைத்துப் பிறகு வழக்கம் போல் அதைக் கடைந்தால் கீரை மசியல் நல்ல மணத்துடனும் சுவையுடனும் இருக்கும். உடலுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

— அலமேலு.

விதை எடுத்த பாட்டிலிலும் தேதியைக் குறிப்பிட வேண்டும். சரியாக 21 நாட்கள் ஆனதும் காளான்கள் முளைத்து பறிப்ப தற்கு ஏற்ற பக்குவம் அடையும். காளான் கள் முளைக்கத் துவங்கியதுமே பையைக் கிழித்து விட்டு வைக்கோலை (bed) பெஞ் சில் வைத்துவிடலாம். இரண்டு நாட்கள் கழித்து தினமும் தெளிப்பான் (sprayer) மூலம் நீர் தெளிக்க வேண்டும். கோடை யில் 3 அல்லது 4 முறை நீர் தெளிக்க வேண் டும். மழை நாளில் தேவையில்லை.

காளான் விதைகள் எங்கு கிடைக்கும்? நாமே தயாரிக்க முடியுமா?

கோவை விவசாயப் பல்கலைக் கழகத் திடமோ அல்லது பெங்களூரில் உள்ள IIHR நிலையத்திடமோ விதைகளைப் பெற லாம். ஒரு பாட்டில் விதை ரூ. 30 முதல் 40 வரை ஆகும். இதைப் பயன்படுத்தி காளான் களை உற்பத்தி செய்து, பிறகு நாம் உருவாக் கிய காளான்களிலிருந்தே விதையை உண்டாக்கலாம். விதைகள் தயாரிப்பது சற்று கவனமாகச் செய்ய வேண்டிய நுட்ப மான செயல். ஒவ்வொரு நிலையிலும் வேறு கிருமிகள் தோன்றாமலிருக்க வெப் பப்படுத்த வேண்டும். விதைகள் தயாரிப் பதை இரண்டு நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஊடகம் (Medium) தயாரித்தல்:

ஒரு குடுவையில் அரை லிட்டர் நீரில் 40 கிராம் ஓட்ஸ் தானியத்தை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து நீரை வடிகட்டிக் கொள்ள வேண் டும். மற்றொரு குடுவையில் அரை லிட்டர் நீரில் கடற்பாசி (agar)யைக் கொதிக்க் வைத்து வடிகட்டி இரண்டையும் சேர்க்க வேண்டும். அத்துடன் சிறிதளவு வெந்நீர் சேர்த்து மொத்தம் 1 லிட்டர் கரைசலாகத் தயாரிக்க வேண்டும். இதைப் பல குடுவை களில் ஊற்றி பஞ்சால் (non-absorbant cotton) வாயை இறுக மூடி, காகிதத்தால் நூல் சுற்றிக் கட்டி விட வேண்டும். இக் குடுவை களை அழுக்க வெப்ப மூட்டிகளில் (auto clave) 15 பவுண்ட் அழுத்தத்தில் 30 நிமிடங் கள் உஷ்ணப்படுத்த வேண்டும். பெட்ரி தட்டுகளையும் (Petri plates) ஆட்டோக்ளேவில் வைத்து நுண் கிருமிகளை அழிக்க வேண் டும். சூடாக்கப்பட்ட குடுவை 45°Cக்கு குளிர்ந்ததும் திரவத்தை பெட்ரி தட்டுகளில் ஊற்றினால் அவை சிறிது நேரத்தில் உறைந்து விடும். மொட்டுப் பருவத்திலிருக் கும் பெரிய காளான்களை எத்தில் ஆல்க ஹால் மூலம் சுத்தப்படுத்தி விட்டு காளா னின் தண்டுப் பாகத்திற்கும் தலைப்பாகத் திற்கும் இடைப்பட்ட பாகத்தை இடுக்கி யால் (Sterilised) பெயர்த்தெடுத்து ஊடகம் ஊற்றப்பட்ட பெட்ரி தட்டில் வைக்க வேண்டும். இவற்றிலிருந்து காளான் பூசணம் (spawn) வளரும்.

2. தானியபுட்டி தயாரித்தல்:

தரமான சோளம் (காக்காச் சோளம்) ஒரு கிலோ வாங்கி கிள்ளுப் பதமாக வேக (Semi boiled) வைத்து, நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்த வேண்டும். பிறகு இத்துடன் 20 கிராம் கால்சியம் கார்பனேட் சேர்த்து பாட்டில்களில் அடைத்து நீர் உறிஞ்சாத பஞ்சால் (non-absorbant cotton) வாயை அடைத்து காகிதத்தை நூலைக் கொண்டு சுற்றி கட்டி விட வேண்டும். பிறகு அழுக்க வெப்பமூட்டி (auto clave)யில் 2½ மணி நேரம் சுட வைத்து கிருமிகளை நீக்க வேண்டும். இந்த புட்டியின் வாயைத் திறந்து சூடாக்கப் பட்ட கம்பி மூலம் பெட்ரி தட்டில் வளர்ந் துள்ள பூசணத்தைப் போட வேண்டும். இவ்வாறு மாற்றும் போது புட்டியின் வாய் புன்ஸன் பர்னரின் சுவாலைக்கு நேராக இருக்க வேண்டும். இதுவே தாய் விதை எனப்படுகிறது.

தாய் விதைகளை நேரடியாகப் பயிரிட லாமா?

இல்லை. பாட்டிலில் போடப்பட்ட பூச ணம் 15 நாட்களில் தயாராகி விடும். இதை இரண்டு மாதம் வரை வைத்துப் பயிரிட லாம். இவ்வாறு தயாரான தாய் விதைகள் அடங்கியபாட்டிலையும், முன்புதயாரித்தது போலவே தயாரிக்கப்பட்ட தானிய பாட்டி லையும் அல்ட்ரா வயலட் ஒளிக்கதிரை ஒரு காற்றுபுகா அறையில் பாயச் செய்து அரை மணி நேரம் அதில் வைக்க வேண்டும். பிறகு தாய் விதையுள்ள பாட்டிலின் வாயையும், தானிய புட்டியின் வாயையும் ஒன்றோடு ஒன்று பொருத்தி சில தாய் விதைகள் தானிய புட்டிக்குள் விழும்படி செய்து உடனே இரண்டையும் மூடி வைத்து விட வேண்டும். இந்த விதைகள் 15 நாட்களில் தயாராகி விடும். பிறகு பாலிதின் பைகளில் வைக்கோலைப் பரப்பி, ஸ்டெரிலைஸ் செய்யப்பட்ட தட்டில் சில விதைகளை எடுத்துத் தெளித்து பயிராக்க வேண்டும்.

விதை முளைத்து காளான் வளரும் வரை கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறை கள் யாவை?

காளான்களால் நூற்றுக்கணக்கான வகை கள் இருப்பினும் சென்னை போன்ற வெப்பமான பகுதிகளில் சிப்பிக் காளா னும், வைக்கோல் காளானும், ஊட்டி, பங்களூர் போன்ற பகுதிகளில் பட்டன்

புத்தகம், செய்தித்தாள் போன்றவற் றில் எண்ணெய் பட்டு விட்டால் தாமதி யாமல் கோலமாவை (மொக்கு மாவு) அவ்வெண்ணெய்க் கறை மேல் அடை யாகத் தூவினால் எண்ணெய் உறிஞ்சப் பட்டு சில மணி நேரங்களில் கறை அகன்று விடும்.

— அலமேலு.


திய!
ஸிபாகா சுப்ரீம் டூத்ப்ரஷ்கள்
பேபி மற்றும் ஜூனியர்
உலகிலேயே மிருதுவான மற்றும் மென்மையான ப்ரிஸில் கொண்டது.
உங்கள் இரு சின்னஞ்சிறு கண்மணிகளுக்காக.
ஸிபாகா சுப்ரீம். பேபி மற்றும் ஜூனியர் டூத்ப்ரஷ்கள் மிருதுவான உருண்டை வடிவமுள்ள ப்ரிஸில்கள் கொண்டவை இவை அமெரிக்கா ட்யூபாண்டிலிருந்து ப்ரத்யேகமாக இறக்குமதி செய்யப்பட்ட டைனெக்ஸ் நைலானினால் ஆனவை விசேஷமாக வளைத்த ஹாண்டில்கள் ப்ரஷ் செய்வதை எளிதாக்குகிறது.
ஸிபாகா சுப்ரீம். உலகத் தரம் வாய்ந்த டூத்ப்ரஷ்கள். ஏனென்றால், உங்கள் செல்லக் கண்மணிகளுக்கு சிறந்தவை மட்டுமேதான் தேவை.
Cibaca Supreme Baby
Cibaca
Cibaca Supreme Junior
Sista's-HCGL-702/98 T

இதமான காற்று, செய்தித்தாள்
ஸ்டேன்ஸ் பாபுலர் காபி
இவையே எனது காலைப்
பொழுதை இனிமையாக்குகின்றன.



பிரபலமான ஸ்டேன்ஸ்
பாபுலர் காபி
ஒவ்வொரு
காலைப்பொழுதையும்
இனிமை நிறைந்ததாக
மாற்றும் சிறந்த
ஸ்டிராங்கான காபி.

ஒவ்வொரு கோப்பை
காப்பியும் உங்களுக்கு
அதன் நறுமணம்
நிறைந்த திருப்தியை
அளிக்கிறது.

சுவைத்துப் பாருங்கள்.
தனித்தன்மை மிகுந்த
இனிய சுவையை
நீங்களும் உங்கள்
குடும்பத்தினரும்
விரும்புவீர்கள்.



ஸ்டேன்ஸ் பாபுலர் காபி -
தனித்தன்மை நிறைந்த
திடமான நறுமணத்திற்கு

ஸ்டேன்ஸ்

ஸ்டேன்ஸ் டீ அண்ட் காபி லிமிடெட்
8/1597, திருச்சி ரோடு,
அஞ்சல் பெட்டி எண் 3856
கோயம்புத்தூர் - 641 018.

காப்பிக் கொட்டையைப் பக்குவமாக வறுத்து டப்பாவில் கொட்டி வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது மிக்ஸியில் பிடி. பிடியாகப் போட்டு அரைத்து காப்பி டிகாஷன் போட்டு காப்பி தயாரித்தால் காப்பியின் மணம் தூக்கலாக இருக்கும்.

— அலமேலு.

மஷ்ரூம் எனப்படும் ஐரோப்பிய வகைக் காளானும் சிறப்பாக வளரும். சென்னையைப் பொறுத்தவரை அக்டோபர் முதல் பிப்ரவரி வரை சிப்பிக் காளானும், கோடையில் வைக்கோல் காளானும் நன்கு வளரும். காளான் முளைக்கும் வரை இருட்டும் ஈரப்பதமும் தேவை. முளைத்து வரும் போது வெளிச்சம், காற்று தேவை. வெளிச்சம் இல்லா விட்டால் 100 வாட் பல்பை எரிய விடலாம். காற்று, இல்லா விட்டால் எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் பயன்படுத்தலாம். காளான் முளைத்து வருவது தெரிந்தால் அங்கங்கே பாலிதின் பையைக் கிறி விடலாம். நேரடியாக பைக்கு நீர் விடக் கூடாது. ஆனால் கோடையில் கூரையும், தரையும் சொத சொதவென ஈரமாக இருக்க வேண்டும். மழைக் காலத்தில் தண்ணீர் இப்படித் தெளிக்க வேண்டாம். பையிலிருந்து வெளியே வைக்கப்பட்ட காளான் அடங்கிய வைக்கோல் (bed) மீது தினமும் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும். சிப்பிக் காளானின் கை போன்ற பரப்பு (blade) பரந்தும், சுருக்கமின்றியும் இருந்தால் அது பறிப்பதற்கு ஏற்ற சரியான பக்குவம். பரப்பு கீழ் நோக்கி வளைந்து விட்டால் அது முற்றியதாக அடையாளம். அப்போது தண்டு கடினமாகி விடும். காளான் பயிரிடும் அறையின் சுவர்களையும் கூரையையும் வாரத்திற்கு இரண்டு நாள் பார்மால்டிஹைடு 4 சதவீதம் கரைசலை ஸ்ப்ரே செய்து சுத்தமாக்க வேண்டும். இதே போல் கைப் பம்பினால் வாரம் ஒருமுறை வெபோனா என்னும் பூச்சிக் கொல்லி மருந்தையும் சுவர், கூரைகளில் தெளிக்க வேண்டும்.

இவரது தொழிலில் முன்னேற்றம், மற்றும் லாப வாய்ப்பு எப்படி?

சுமார் 400 சதுர அடி கொண்ட இடத்தில் கூரை வேய்ந்து காளான் பயிரிடும் இவர் இந்த அளவு இடத்தில் ஒரு நாளைக்கு 6 கிலோ காளான் பறிக்கலாம் என்கிறார். குறைந்தபட்சம் ஒரு கிலோ ரூ 30க்கு விற்கிறது. இவரது பகுதியில் உள்ள நண்பர்களே வீடு தேடி வந்து தினமும் சமையலுக்கு வாங்கிப் போகிறார்கள். தவிர சைனீஸ் ரெஸ்டாரெண்ட், ஸ்பென்ஸர், நீல்கிரீஸ், ஸ்டாப் அண்டு ஷாப் பனகல் பார்க் மார்க்கெட் போன்ற நிறுவனங்களில் இருந்தும் இவரிடம் காளான்களை வாங்குகிறார்கள்.

காளான் மிகச் சத்துள்ள உணவு என்பதால் அதனைக் கொண்டு தயாரிக்கும் சில உணவு வகைகளையும் குறிப்பிட்டார் திருமதி. ராஜலக்ஷ்மி.

1. ஸூப் (6 மாதக் குழந்தைக்கு)

ஒரு வெங்காயம், ஒரு தக்காளி 50 கிராம் சிப்பிக் காளான் இவற்றை நறுக்கி வேக வைத்து மிக்ஸியில் அரைத்து சாறை மட்டும் வடி கட்ட வேண்டும். அந்தச் சாறில் சிறிது உப்பு, மிளகுத் தூள், வெண்ணெய் சேர்த்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

தக்காளிச் சாறை எடுத்துத் தேவையான காய்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, காளானையும் நறுக்கி தக்காளிச் சாறில் வேகவைத்து, வெங்காயத்தை வதக்கிப் போட்டு உப்பு, மிளகுத் தூள், வெண்ணெயில் பொரித்த சீரகம் இவற்றைச் சேர்த்து இறக்கிய பின் கொத்துமல்லி சேர்த்தால் பெரியவர்கள் சாப்பிடும் ஸூப் தயார்.

2. பொரியல்:

கேபேஜ், காலிஃப்ளவர், பொரியல் செய்யும் போதும், குருமா செய்யும் போதும் 100 கிராம் காளானையும் சேர்க்கலாம். தவிர தனியாகவே கடுகு, உளுந்து தாளித்து வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொண்டு கையால் பிய்த்து காளான்களைப் போட்டு உப்பு, காரம் சேர்த்தும் பொரியல் செய்யலாம்.

3. போண்டா:

இரண்டு உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்துத் தோலுரித்து உதிர்த்து வைக்க வேண்டும். பெரிய வெங்காயம் 2, பச்சை மிளகாய் 4, பச்சைப் பட்டாணி ¼ கப், சோம்பு ¼ டீஸ்பூன் தேவையான அளவு உப்பு எடுத்துக் கொண்டு வெங்காயம், மிளகாயை நறுக்கி எல்லாவற்றையும் உருளைக் கிழங்குடன் சேர்த்துப் பிசைய வேண்டும். 100 கிராம் சிப்பிக் காளானை கையால் பிய்த்து சேர்க்க வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து பிரெட் துண்டு ஒன்றை லேசாக ஈரமாக்கி கலவையில் ஒரு உருண்டை உள்ளே வைத்து மூடி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். 10 ரொட்டித் துண்டுகளை இதே போல போண்டாவாகச் செய்யலாம்.

காளான் உணவு பிரபலமடைய என்ன செய்ய வேண்டும்? எப் பகுதியில் காளான் வளர்ப்பு லாபகரமானது?

காளானின் சிறப்பையும் உயர்வையும் வற்புறுத்தும் நிகழ்ச்சிகள் அல்லது

அரசாங்க விளம்பரப் படங்கள் ரேடியோ, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகளில் வெளிவர வேண்டும். சத்துணவுக் கூடங்களில் முட்டை கொடுப்பது போல் காளானையும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். மக்கள் இது கிலோ 30 ரூபாய் என்று எண்ணி பயப்படாமல் 100 கிராம் வாங்கினால் கூட சத்து மிகுதியாகக் கிடைக்கும் என்பதை உணர வேண்டும். நகரப் புறங்களில் இதற்குத் தேவையான மூலப் பொருட்கள் வைக்கோல், சோளம் இவை தரமாகக் கிடைப்பதில்லை. மேலும் இதை கிராமப்புறங்களில் வயல் பகுதியில் ஒரு ஓரத்தில் குடிசை போட்டுக் கூட பயிர் செய்து விடலாம். எல்லாப் பொருட்களும் மலிவாகவும் தரமாகவும் கிராமங்களில் கிடைக்கும். இவற்றை ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் தான் விற்க வேண்டுமென்பதில்லை. கோவையிலும், கேரளாவிலும் இதை ஏராளமாகப் பயிரிடுகிறார்கள். பெண்கள் கூடையில் பறித்துப் போட்டு வீதிகளில் விற்பது சாதாரணக் காட்சி. பலர் தயாரிக்கும் போது விலையும் குறையும். பயன்படுத்திய வைக்கோல் செடிகளுக்கு நல்ல உரமாகவும் பயன்படுகிறது. வங்கியும் இத் தொழிலுக்குக் கடன் கொடுக்கிறது. எனவே பங்களாவாசி முதல் கிராமவாசி வரை அனைவரும் செய்யக்கூடிய லாபகரமான குடிசைத் தொழில் காளான் வளர்ப்பது தான்.

காளான் வளர்ப்பு முறை இவ்வளவு கஷ்டமா எனப் படிக்கும் போது தோன்றலாம். ஆனால் செய்வது எளிது. பழக்கத்தில் அதிகம் படிக்காத சாதாரண ஒரு பெண் கூட செய்து விடலாம்.

காளான் வளர்ப்புப் பற்றிய விவரங்கள், பயிற்சி எங்கு கிடைக்கும்?

1. இயக்குனர், பயிர் பாதுகாப்பு மையம், தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக் கழகம், கோவை.

2. Director, Trainer's Training Centre,
Indian Institute of Horticultural Research,
Hessarghatta Lake P.O.
Bangalore — 560 089.

எதற்கும் உதவாதவற்றை 'காளான்கள்' என்று குறிப்பிடுவது மாறி இப்படிப் பல வகையிலும் சத்துக்களைத் தரும் காளான்களைத் ''தங்கப் பயிர்கள்'' என்று அழைத்தால் என்ன? சத்துக்குச் சத்து காசுக்குக் காசு.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

பழச் சாக்லேட்

கூடைகளில் விற்கப்படும் சாக்கலேட்டுகள், மாவுச் சத்து, சர்க்கரை, குளுகோஸ், கொழுப்புச் சத்து, பால் பவுடர் போன்றவைகளைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது. வீட்டிலேயே பழங்களை உபயோகித்து இந்தச் சாக்கலேட்டுகளைத் தயாரிக்கலாம். வாழைப் பழம், கொய்யாப்பழம், மாம்பழம், பப்பாளிப் பழம், பலாப்பழம் போன்றவற்றிலிருந்து தயாரிக்கலாம்.

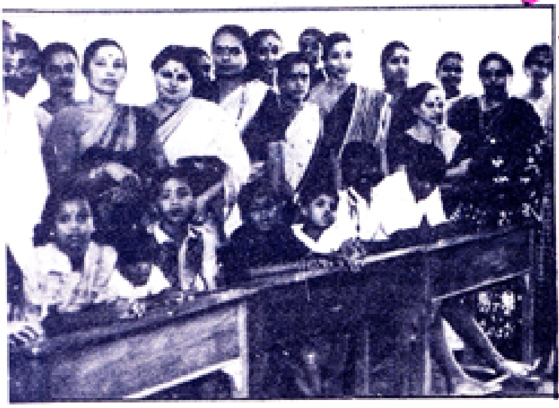
முதலில் எந்தப் பழங்களிலிருந்து சாக்கலேட்டு தயாரிக்க வேண்டுமோ, அதை முதலில் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நன்கு பழுத்தவைகளாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் ரொம்பவும் பழுத்துக் கொளகொளவென்று இருக்கக் கூடாது. பழம் நல்ல அழுத்தமாகவும் அதே சமயம் நன்றாகப் பழுத்தும் இருக்க வேண்டும்.

முதலில் பழங்களை நன்றாகக் கழுவித் துடைத்துத் தோலைச் சீவி பழத்தின் உட்புறத்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இதை வடிகட்டியில் போட்டு நன்றாகத் தேய்த்து வடிகட்டவும். பிறகு ஆவியில் வைத்து எடுக்க வேண்டும். இது சாக்கலேட் பல நாட்கள் கெடாமல் இருக்க உதவும். பழம் தன்னுடைய இயற்கையான வண்ணத்தை இழக்காமலிருக்கும்.

வேக வைத்த பழத்தை எடுத்து ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்கவும். பிறகு இதை எடை போடவும். ஒவ்வொரு கிலோ பழத்துக்கும் (நினைவிருக்கட்டும், பழம் தோலுரிக்கப்பட்டு உள் பகுதியை வேக வைத்த பிறகு இருக்கும் எடை) 600 கிராம் சர்க்கரை, 10 கிராம் க்ளுகோஸ், 15 கிராம் பால்பவுடர் **(Skimmed Milk Powder), 10** கிராம் டால்டா அல்லது நெய் எடுக்கவும். இதில் பால் பவுடரை எடுத்துச் சிறிது நீர் விட்டு நன்றாக மிருதுவாக ஆகும் வரை பிசையவும். பிறகு மற்றவைகளைச் சேர்த்து (பழத்தைத் தவிர) எல்லாவற்றையும் முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அளக்கவும். இது அவசியம். ஏனென்றால் இவைகளைக் கலக்கும் போது, சமமான அளவு நீர் விட்டு கலக்க வேண்டும். அதாவது சர்க்கரை, பால் பவுடர், க்ளுகோஸ், டால்டா அல்லது நெய் எல்லாம் 2 கப்புகள் இருந்தால், 2 கப் நீர் விட்டுக் கலக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாக எரியும் தீயில் வைத்துக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். மூன்றில் ஒரு பங்காகக் குறுகி வரும் போது, வேக வைத்து எடுத்து வைத்திருக்கும் பழத்தினை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். படிப்படியாகத் தீயின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். எல்லாம் நன்றாகச் சேர்ந்து சுருண்டு வரும் போது, தீயிலிருந்து இறக்கவும். முதலிலேயே ஒரு தட்டில் சிறிது நெய் தடவி, அடுப்பிலிருந்து கவனமாக, தட்டில் கொட்டிப் பரத்தி, மூன்று மணி நேரம் குளிர விடவும். பிறகு கத்தியால் வில்லை போட்டு ஒவ்வொன்றாக எடுத்து டிஷ்யூ காகிதத்தில் சுற்றி காற்றுப் புகாத டப்பியில் எடுத்து வைக்கவும்.

— ராஜி.

மாதர் சங்கங்கள்



சென்னை:

வாழ்வின் உண்மையான இன்பத்தைப் பெற பக்தியே சிறந்த சாதனம் என்ற கோட்பாட்டுடன் தொடங்கியதே நந்தலாலா சேவா சமிதி. பெண்களின் வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பங்களில் இருந்து, அவர்களை விடுவிக்கப் பக்திப் பாடல்கள், பூஜைகள் என்ற முறையில் நடத்துகிறார்கள். இம்மன்றத்தின் முதலாண்டு விழாவில் மன்றத்தின் தலைவியான திருமதி மதியொளி இரா. சரஸ்வதியின் 'காயா, பழமா!' என்ற நூல் வெளியிடப் பெற்றது.

இராசிபுரம்:

சேலம் நகருக்கு அருகில் உள்ள இராசி

நெய்வேலி:

நெய்வேலி மாதர் சங்கத்தின் சாதனைகள் அற்புதமானவை. உடல் ஊனமுற்றோருக்காக 'வைகை' எனும் அமைப்பை ஆரம்பித்து இலவச மருத்துவப் பரிசோதனைகள், இலவச படிப்பு, செயற்கை உறுப்புக்கள் என ஏராளமான வழிகளில் உதவுகிறார்கள். புனர் வாழ்வு மையமே அமைத்திருக்கிறார்கள். அவர்களால் ஊறுகாய், ஜாம் முதல் பல பொருள்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. அபலைப் பெண்களுக்கும் அளிக்கப்படுகிறது. இப்படி இவர்களுடைய சேவை நிறைய.......





புரத்தில் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக இம்மகளிர் மன்றம் துவக்கப்பட்டது. பல வகை கைவேலைப்பாடுகள், தண்ணீரில் கோலம் போடுதல், புக் பைண்டிங் செய்தல் போன்றவை கற்றுக் கொண்டு வருகிறோம். இதனுடன் வாரம் இருமுறை ஸ்லோக வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. மிகவும் பயனுள்ள வகையில் எல்லோரும் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறோம். கோயில்களில் நடக்கும் விசேஷங்களில் கலந்து கொண்டு பஜனை செய்தல், சொற்பொழிவாற்றல், பிரசாதம் வழங்கல் முதலியவை செய்கிறோம்.

— தெய்வானை, செயலாளர்.

ஆயுர்வேத முறையில் புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை



லக்கப்பா அனுமந்தப்பா பூஜாரியாகிய எனக்கு வயது 39. எனது இடது காலில் சர்கோமா மிருதுவான தசையில் (Sarcoma Soft Tissue) புற்று நோயினால் அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். இரண்டு முறை ச ஸ்திர சிகிச்சை செய்து கொண்டும் கெமோ தெரபி மற்றும் ரேடியம் சிகிச்சை செய்து கொண்டும் (Chemotherapy and Radiation) எந்த குணமும் தெரியவில்லை.

நான் நம்பிக்கை தளர்ந்த நேரத்தில் கன்னட பத்திரிகை ஒன்றில் ஹைதராபாத் சிக்கட்பள்ளியைச் சேர்ந்த ஆயுர்வேத டாக்டர் எம். பாபுராவ் அவர்களைப் பற்றி அறிந்தேன். நான் டாக்டர் பாபுராவ் அவர்களிடம் கடந்த ஒன்பது மாதங்களாக மருந்து சாப்பிட்டு வந்தேன். இப்பொழுது நான் பூரண குணம் அடைந்திருக்கிறேன்.

நான் இந்த விளம்பரம் செய்வதன் நோக்கம் என்னவென்றால் இதே வியாதியினால் கஷ்டப்படும் நோயாளிகள் டாக்டர் பாபுராவை அணுகி சிகிச்சை பெற்று குணம் பெறலாம்.

லக்கப்பா அனுமந்தப்பா பூஜாரி

ஜவுளி வியாபாரி,
முடல்கி போஸ்ட், கோகக் தாலுக்கா,
பெல்காம் ஜில்லா, கர்னாடகா.

காலஅட்டவணை

விலாசம்	போன் நம்பர்	பார்க்கும் கிழமைகள்
டாக்டர் எம். பாபுராவ் வீடு கேன்ஸர் இன்பர்மரி 2-1610, செடம்ரோடு மொமுலா கூடம் குல்பார்கா (கர்னாடகா)	21452	பிரதி திங்கள், செவ்வாய்
கேன்ஸர் இன்பர்மரி 1-1-271/3, சிக்கட் பள்ளி பஸ் ஸ்டாண்டு அருகில் ஹைதராபாத் 20	64735	பிரதி வெள்ளி
C/o ஹோட்டல் ராம் இண்டர்நேஷனல் 114 கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை சென்னை 34	473350 473422	பிரதி சனி
C/o ஹோட்டல் பிருந்தாவன் மகாத்மா காந்தி ரோடு பெங்களூர்	573271	பிரதி ஞாயிறு
C/o ஹோட்டல் மிட்டவுன் அன்டேரி (மேற்கு ரயில்வே ஸ்டேஷன் எதிரில்) பம்பாய்	6286635 6203476 6288882	பிரதி புதன்



வித்தியாசமான உறவுகள் — 5

*ரா*தாவா இது? லக்னோவில் உள்ள ஒரு கம்பெனியில் செக்ரட்டரியாக 'எப்போதும் புன்னகையோடு' இருந்த ராதாவா இது? பத்துவருட இடைவெளியில் இருமடங்கு எடை கூடியவளாய், இருபது வருடம் வயது கூடியவளாய்க் காட்சியளித்த அவளைப் பார்த்தபோது நம்பவே முடியவில்லை.

''என்ன திகைச்சுப் போயிட்டீங்க? அதே ராதாதான். என் கல்யாண வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீங்களே?'' புன்னகையுடன் கேள்வி வந்தாலும், அதன் வெறுமை மனத்துக்கு வலியை ஏற்ற, சங்கடத்துடன் தலையை மேலும் கீழுமாய் அசைத்தேன்.

''என் (முன்னாள்) கணவருக்கு எங்கள் கல்யாணத்துக்கு முன்பே அவர் அலுவலகத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்பு உண்டு என்பதைக் கொஞ்ச காலத்திலேயே அறிந்து கொண்டேன். இந்தத் தொடர்பு கல்யாணத்துக்குப் பிறகும் தொடரவே நான் அவரைத் தீவிரமாகக் கண்டித்தேன். அவரைத் தம்போக்கில் விடாவிட்டால் என் பெயரையும் சந்தி சிரிக்க வைப்பதாய்க் கறுவினார். எங்கள் வீட்டுக்கு அவ்வப்போது அழைத்துக் கொண்டு வரும் அவரது நண்பர் ஒருவரிடம் நான் நியாயம் கேட்டேன். அந்த நண்பர் என் கணவரிடம் தொடர்பு கொண்டிருந்த பெண்ணை மிரட்டவே, அவள் அதற்குப் பிறகு என் கணவருக்கு உடன்பட மறுத்து விட்டாள். ஆனால் எனக்கு விடிவுகாலம் வரவில்லை.

என் கணவருக்கு ஆத்திரம் அதிகமாகி, தனது நண்பரையும் என்னையும் இணைத்துப் பேசினார். பிறகு, ஒருநாள் என் கம்பெனிக்கு வந்து, நான் நடத்தை கெட்டவள் என்று ஏசினார். இரவு நேரங்களில் ''எனக்குத் தெரியும், நீ தவறு செய்யாதவள் என்று. ஆனாலும் என் சுகத்தைப் பறித்த உன்னை மட்டும் சுகப்பட விடுவேனா?'' என்றார். என் கோபத்தையெல்லாம் அடக்கிக் கொண்டு ''உங்கள் மனைவி நடத்தை கெட்டவள் என்றால் அது உங்களுக்கு அவமானமில்லையா?'' என்றேன்.

''நீ மனைவியாகத் தொடர்ந்து இருந்தால் தானே அவமானம்? உன் நடத்தை சரியில்லையென்று சொல்லி விவாகரத்து செய்யப் போகிறேன்'' என்றார். நான் அவரைக் கடுமையாகப் பேசினேன். தினமும் இதேபோல் வீடு ரணகளமாயிற்று. ஒரு காலகட்டத்தில் இருவருமே 'மனமொப்பி' விவாகரத்து வாங்கிக் கொண்டோம்.

இரசப் பொடி பொடியும் போது ஒரு பிடி கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்துப் பொடிவது நலம். இரசம் நல்ல மணத்துடன் இருக்கும். கறிவேப்பிலை கிடைக்காமல் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டாலும் பொடியில் உள்ள கறிவேப்பிலை அதை ஈடு செய்து விடும்.

— அலமேலு.

வேலையை விடச் சொல்லி என்னை சென்னைக்கு அழைத்துக் கொண்டு வந்து விட்டார் என் அப்பா. இடையில் ஐந்து வருடங்கள் வீட்டிலிருந்தேன். அப்போது ஏற்பட்ட மனக்கொதிப்பில், உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டது. தைராய்ட் சுரப்பியில் கோளாறு ஏற்பட்டு உடல் பருமனாகிக் கொண்டே வந்தது. மறுமணத்தைப் பற்றி என்னுடைய ஒரு சில தோழிகள் பிரஸ்தாபித்தபோது என் மனசில் லேசாக இடம் பெறத் தொடங்கிய ஆசை, என் உடல் பாதிக்கப்பட்டவுடன் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விட்டது.

இப்போது ஒரு தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரிகிறேன். படுத்த படுக்கையாக இருக்கும் அப்பாவுக்கு நான் துணை. எனக்கு அவர் துணை'' என்று முடித்தார் ராதா.

''தொடர்ந்து சித்திரவதை செய்பவன், மொடாக் குடியன், போதை மருந்துகளுக்கு நிரந்தர அடிமையானவன் போன்ற பல நியாயமான காரணங்களுக்காக, திருத்த முடியாத கேஸ்களில் விவாகரத்துப் பெறுவதைத் தவறென்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் இன்னொரு விஷயம் குறித்து நான் கவலை கொள்கிறேன்'' என்று தொடங்கினார் டாக்டர் சாந்தி கருணாகரன்.

''இந்நாளில் கணவன் மனைவியரிடையே விட்டுக் கொடுக்கும் (**give and take**) மனப்பான்மை குறைந்து வருவது வருந்தத்தக்கது. திருமணத்தின் பெருமை முன் காலத்தைப் போல் அவ்வளவு சீரியஸாக உணரப்படவில்லையென்றே சொல்லலாம். நம் சீரிய பண்பாட்டுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்காமல், இக்கால இளைய தலைமுறையினர் விவாகரத்து விஷயத்தில் மேலை நாட்டினரைப் பின்பற்றுவது நம்மை அழிவுப் பாதையில்தான் அழைத்துச் செல்லும்.

நம் நாட்டில் விவாகரத்து என்பது பெற்றோராகப் பார்த்துச் செய்து வைத்த திருமணங்கள், காதல் திருமணங்கள் இரண்டிலுமே சம அளவு ஏற்படுகின்றது என்று புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன.

இக்காலத்தினருக்கு புத்திசாலித்தனம் வளர்ந்த அளவுக்கு ஒத்துப் போகும் குணம் வளரவில்லையோவென எண்ணுகிறேன். திருமணம் செய்து கொள்பவர்களுக்கு மன முதிர்ச்சி தேவை. விட்டுக் கொடுத்தல் மிக அதிக அளவில் தேவை.

உணர்ச்சி வேகத்தில் தம்பதியினர் தவறான முடிவு எடுத்து விடாமல் இருக்க அவர்களின் பெற்றோர்களும், நெருங்கிய நண்பர்களும் அவர்களுக்கு உதவலாம். ஆனால் இதில் துரதிர்ஷ்டமான விஷயம் என்னவென்றால் சிலர் வாழ்வில் பெற்றோர்களே தவறான முடிவுக்குத் தூண்டுகோலாக அமைந்து விடுகின்றனர்.

விவாகரத்து செய்யும் சமயத்தில் அப்பெண்ணுக்குப் பதற்றம் இருக்கும். முக்கியமாக வருங்காலத்தைப் பற்றிய ஒரு பாதுகாப்பின்மை உணர்வும், எப்படி வாழப் போகிறோமோ என்ற பயமும் மனத்தின் அடித்தளத்தில் இருந்து கொண்டே இருக்கும். தன் அந்தரங்க வாழ்வு பகிரங்கமாவதில் (நீதிமன்றத்திலோ, அல்லது 'துக்கம் விசாரிக்க' வரும் உற்றார் உறவினர்களிடம் தன் முடிவை நியாயப்படுத்த வேண்டியோ சொந்த விஷயங்களைக் கூற வேண்டியிருக்குமே) ஒரு கூச்ச உணர்வு ஏற்படும்.

அதுவும் அப்பெண் விவாகரத்துக்குத் தயாரில்லாத நிலையில், கணவன் விவாகரத்து வேண்டி அதில் வெற்றியும் பெற்று விட்டால், அவளது துக்கம் மேலும் அதிகமாகும்.

விவாகரத்துச் செய்தவன் முரடனாகவோ, தரம் குறைந்தவனாகவோ இருந்தால் தன் பிற்கால சமூக வாழ்வுக்கு ஊறு விளைவிப்பானோஎன்றுநடுக்கம்;தன்னைச் சமுதாயம் எப்படி ஏற்றுக் கொள்ளுமோ என்ற சந்தேகம் இரண்டும் அவளை ஆட்டிப் படைக்கும்.

மணமுறிவிற்குப் பிறகு அவளைச் சேர்ந்தவர்கள் அவளைக் கிண்டல் செய்தாலும் சரி, ஒரேயடியாக அனுதாபத்தைக்(க்)காட்டினாலும் சரி, அவளால் பிறகு மற்ற பெண்களைப் போல் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ அவை தடைகற்களாகின்றன.

விவாகரத்து எப்படி நேர்ந்திருந்தாலும் சரி — நியாயமாக, வேறு வழியில்லாமல் எடுத்த முடிவாக இருந்தாலும் சரி, உணர்ச்சி வேகத்தில் அவசரப்பட்டு எடுத்த முடிவாக இருந்தாலும் சரி, விவாகரத்துச் செய்தாலும் சரி, விவாகரத்துச் செய்யப்பட்டாலும் சரி— அவளது அனுபவம் வேதனையானது தான். அதுவும் விவாகரத்து செய்து கொண்டவுடன் தொடரும் கொஞ்ச காலம் மிகவும்





சுவைமிக்கது

சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலன்றி, உணவின் மணத்தையும் சுவையையும் மிஞ்சும்தன்மை இதற்கு இல்லை. எனவே, உணவின் இயற்கையான சுவையும் மணமும் பாதிக்கப்படாமல் அப்படியே இருக்கின்றன.

பிசுக்கற்றது

சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களுக்கு மாறானது. சிறிதும் பிசுக்கற்றது. பொரித்த அப்பளம் அல்லது பூரியின்மீது எண்ணெயின் சுவடே தெரியாது. மொரமொரப்பும் சுவையும் ஓங்கி நிற்கும்.

பல முறை பயன்படக்கூடியது

சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலல்லாமல், எத்தனை முறை சூடாக்கினாலும் இதன் நிறம், மணம், சுவையில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதல் இருக்காது. எனவே இதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் மற்ற எண்ணெய்களையோ ஒரு முறை அல்லது புதிய எண்ணெயை சேர்த்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். எனவே இது சிறந்தது.

புதிய

சுப்ரீம்

இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சுத்தமான தாவர எண்ணெய்

கொலஸ்ட்ராலை
குறைக்கிறது

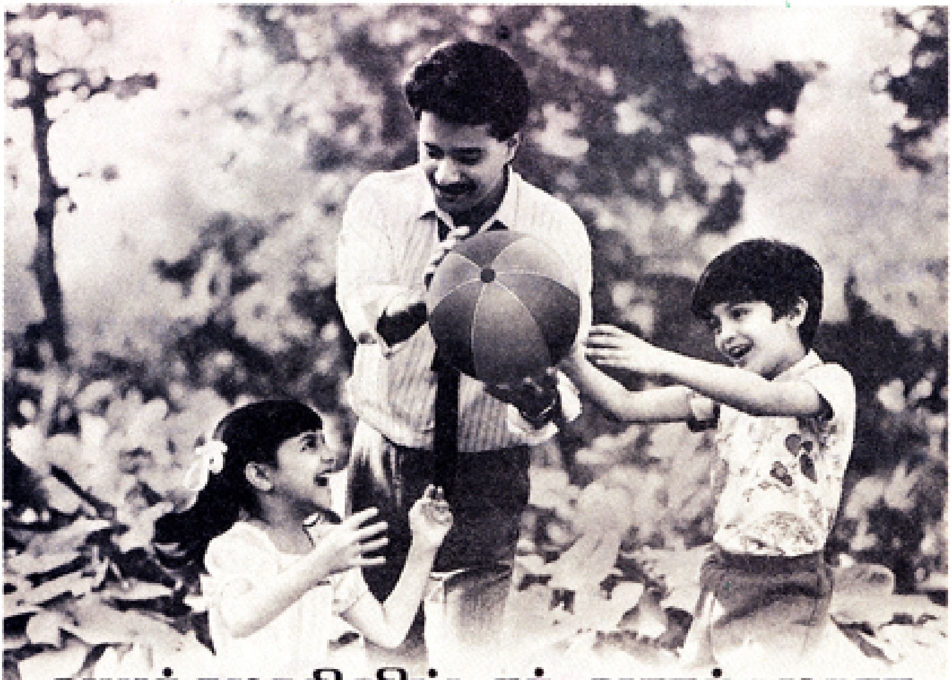
சுப்ரீம், இந்த சமையல் எண்ணெய் விரைவில் சூடேறுகிறது. சூட்டை அதிக நேரம் தக்க வைக்கிறது. எனவே எரிபொருள் மிச்சம். இது தெள்ளத்தெளிவாக இருக்க இரு முறை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. இன்னொரு சிறப்பு: இதிலுள்ள உயர்தர பருத்தி விதைப் பருப்பின் சாறு கொலஸ்டிரோலைக் குறைக்கிறது; புரதச் சத்தைப் பெருக்குகிறது. எனவே உங்கள் உணவு ஆரோக்கியமாகவும் இன்சுவையுடனும் இருக்கிறது.



**சிறந்தவை அனைத்தும் கொண்ட
சிக்கன சமையல் எண்ணெய்**

ஸ்.எஸ்.டி. ஆயில் மில்ஸ் கம்பெனி (பி) லிட்.,
வில்லேஜ் ரோடு, ஐயப்பந்தாங்கல், சென்னை-56.

அதிகபட்ச விலை : 32.25 (1 கிலோ கிராம்) வரிகள் உட்பட.
அதிகபட்ச விலை : 61.25 (2 கிலோ கிராம்) வரிகள் உட்பட.
அதிகபட்ச விலை : 150.00 (5 கிலோ கிராம்) வரிகள் உட்பட.



ஆயத்தமாகிவிட்டார் ஆனந்தமான நேரத்தை அனுபவித்திட.

அலுவலகத்தில் ஓயாத உழைப்பு, பதற்றம். ஆனால் இப்போதோ அது ஓடி ஒளிந்து விட்டது. குழந்தைகளோடு குழந்தையாய் அளவற்ற சக்தியுடன் விளையாடுகிறார்.

ஊட்டச் சத்துமிக்க ஒரு கோப்பை ஹார்லிக்ஸ் கொடுத்து நாள் முழுவதும் அவருக்கு வேண்டிய வலிமையும் ஆற்றலும் அளிக்கும் உங்களுக்கே நன்றி.



"ஹார்லிக்ஸில், வலிமைக்கும், ஆற்றலுக்கும், நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தேவையான- புரோட்டீன்ஸ், விட்டமின்ஸ், மினரல்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ் —ஆகிய முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

அதுவே, நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியம் தரும் ஹார்லிக்ஸின் மேன்மை."



சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

HTA 6224TAM

மனக் கொந்தளிப்பை அளிக்கும் காலம். என்றாலும் விவாகரத்து என்பது ஓரளவு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட இக்காலத்தில், மற்றவர்களின் ஆதரவோடு, அவளால் சகஜ நிலைக்குச் சற்று எளிதில் வர முடியும்.

மேற்கூறிய மனக் கொந்தளிப்புக்களெல்லாம் விவாகரத்துச் சமயத்தில் இருந்தாலும், ஒரு விடுதலை உணர்ச்சியும் கூடவே இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. முக்கியமாகக் கணவனால் — உடலளவிலோ, மனத்தளவிலோ — கொடுமைப்படுத்தப்பட்ட பெண்களுக்கும், மிக மோசமான புகுந்த வீட்டு மனிதர்கள் அமைந்த பெண்களுக்கும் இவ்விடுதலை உணர்ச்சி அதிகமாகவே இருக்கும்.

ஆனால் இனி தன் வாழ்வில் என்னென்ன அவலங்களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்குமோ என்ற பயம் இருக்கும். அதுவும் அதிகம் படித்திராத, மற்றவர்களைச் சார்ந்து வாழவேண்டிய அவசியம் கொண்ட பெண்களுக்கு இந்தப் பயம் அதிகமாகவே இருக்கும்.

விவாகரத்து பெற்ற பின்பு மனநலம் குறைந்த பெண்களை எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு அழைத்துக் கொண்டு வருவதுண்டு. என்னைக் கேட்டால் விவாகரத்துக்கு முன் எங்களை இவர்கள் சந்தித்தால் அதிகப் பலன் இருக்கும். பல மணமுறிவுகளுக்குக் காரணம் மனம்தான். எனவே சரியான அறிவுரைகள் மூலமும், 'சைகோ தெரபி'யினாலும், பல பிரச்னைகளைத் தீர்க்கவும், சமாதானத்திற்கு வழிகோலவும் முடியும்.

விவாகரத்து செய்த பெண்கள் மறுமணம் செய்து கொள்வதை இன்னும் சமூகத்தில் கனிசமானோர் உயர்த்திய புருவங்களுடனோ, ஏற்றுக் கொள்ளாத மனத்துடனோதான் எதிர்கொள்கின்றனர். இது சரியல்ல. விவாகரத்து என்பதால் மனத்தில் ஏற்பட்ட பெரும் வடு, மறுமணத்தால் மறைந்து போகக்கூடும் என்பதால் அது வரவேற்கப்பட வேண்டிய ஒன்றே. இது போன்ற மறுமணம் செய்து கொண்ட பலரது மண வாழ்க்கை வெற்றிகரமாகவே விளங்குகின்றது. இதற்குப் பண்பாடு, பாரம்பரியம் என்ற பேரில் முட்டுக்கட்டை போடுவது சரியல்ல.

ஆனாலும் ஒன்று. விவாகரத்துக்குப் பிறகு மறுமணத்தைச் சில காலம் ஒத்திப் போடுங்கள். மனத்தைச் சமன் செய்து கொண்ட பிறகு ஓரளவிற்குப் பழைய ரணங்களிலிருந்து மீண்ட பிறகு மறுமணம் செய்து கொள்ளலாம். முக்கியமாக மறுமணத்திற்குப் பிறகு முன்னாள் கணவனுடன் இந்நாள் கணவனை (அதுவும் இரண்டாமவருக்குப் பாதகமான விதத்தில்) ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். விவாகரத்துச் செய்து கொண்டவர்களுக்கு என் யோசனை இதுதான். 'நிதர்சனத்தைச் சந்திக்கப் பயப்படாதீர்கள். அதுவே பாதி பிரச்னையைத் தீர்க்கும். குற்ற மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். சிறிது காலத்திற்காவது துன்பம் இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனாலும் பழைய வாழ்க்கையை மறக்க முயற்சித்து வருங்காலத்தை நினையுங்கள். இதற்கு முக்கிய வழி: உங்களை 'பிசி'யாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால், சோம்பியிருந்தால், சுயப் பச்சாத்தாபத்தில் ஆழ்ந்து போக வாய்ப்புண்டு. மற்றவரிடமிருந்து விலகுவதைத் தவிருங்கள். பலருடன் கலந்து பழகுங்கள். உங்களுக்கு உதவ நண்பர்கள் தேவை. எனவே அவ்வுதவியைப் பெற மறுக்காதீர்கள்.'

அதேபோல மற்ற பெண்களுக்கும் நான் கண்டிப்பாகச் சொல்ல வேண்டிய விஷயம் —

கல்யாணம், சுமங்கலிப் பிரார்த்தனை போன்றநிகழ்ச்சிகள் குடும்பங்களில்நடக்கும் போது இவர்களை ஒரு மாதிரியாகப் பார்ப்பதையோ, பேசுவதையோ தவிருங்கள். அவளும் உங்களைப் போன்ற பெண்தான். அப்படி ஒரு சம்பவம் நடந்த மாதிரியே இல்லாமல் சகஜமாகக் கலந்து பழகுங்கள்.

மேற்கூறிய அறிவுரை இளம் விதவைகளுக்கும் பொருந்தும். விதவைகளுக்கும், விவாகரத்து' பெற்றவர்களுக்குமிடையில் சில ஒற்றுமைகளும் உண்டு. வேற்றுமைகளும் உண்டு. எனவே கணவனை மொத்தமாகப் பறிகொடுத்தவர்களைப் பற்றி விளக்கிய பின்தான் கணவனை உயிரோடு (விவாகரத்தின் மூலம்) பறிகொடுத்தவர்களைப் பற்றிய எண்ண ஓட்டம் முழுமை பெறும். எனவே இளம் விதவைகளைப் பற்றிச் சொல்கிறேன்'' என்று தொடர்ந்தார் மனவியல் மருத்துவர்.

— அருண் சரண்யா.

சாம்பார் பொடி செய்வதற்காக மிளகாய், தனியா போன்றவற்றைக் காய வைக்கும் போது 4 கொத்து கறிவேப்பிலையையும் காம்போடு சேர்த்துக் காய வைத்துச் சாம்பார் பொடி தயாரித்தால் சாம்பார் மணம் வெகுவாகத் தூக்கும்.

— அலமேலு.

சிகைக்காய், பச்சையரிசி, பச்சைப் பயறு ஆகியவைகளுடன் கறிவேப்பிலை, மருதாணி இலை ஆகியவற்றையும் காய வைத்து அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்வதால் பித்த நரையைத் தடுக்கலாம்.

— அலமேலு

ஜூலை '89

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

கதிரவனால் கீர்த்தியும், பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். ஆனால் அதே சமயம் குருவினால் சில கஷ்டங்களும், குழப்பமும் ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் உண்டு. அங்காரகனோ அதைரியத்தை அளிக்கிறான். இவ்வாறு இந்த ராசி நேயர்கள் இந்த மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னேற்றத் தடையை அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால் மாதக் கடைசியில் மனோதைரியமும், மதிப்பும் மேன்மையும் அடையத் தக்கதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். பரணி நட்சத்திரத்தில் பிறந்த பெண்கள் படிப்பு சம்பந்தமாக முயற்சியில் பதினோராம் இடத்தில் உள்ள இராகுவால் வெற்றி அடைவார்கள். எதிர்பார்த்த பட்ட மேற்படிப்பிற்கு அட்மிஷன் கிடைக்கும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

சூழ்நிலை அவ்வளவு திருப்திகரமாக இல்லை. கல்வி சம்பந்தமான விஷயங்களில் முன்னேற்றம் உண்டு. ஆயினும் ஆதவனால் ஆதாயத்திற்கு வழியில்லை. கீர்த்திக்கும், பொருளாதாரத்திற்கும் பெரும் தடை ஏற்படும். அஷ்டமத்துச் சனி சற்று ஆட்டி வைக்கலாம். எனினும் குருவின் பார்வையால் தொல்லைகள் ஒரு எல்லைக்குள் கட்டுப்படுத்தப்படும். இரும்பு, இரசாயனம், எரிபொருள் தொழில்கள், பாதிக்கப்படலாம். நில சம்பந்தமான சொத்து விவகாரங்களை சற்று தள்ளிப் போட வேண்டும். எந்தக் காரியத்திலும் பங்கமும் வில்லங்கங்களும் ஏற்பட்டு வருத்தத்தையே எதிர்பார்க்க வேண்டி இருப்பதால் எதிலும் தலையி[illegible]ண்டாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

ஸ்தானத்தில் நீச்ச ராசிநாதன் விரையத்திலும், வாக்கு ஸ்தானத்தில் நீச்ச அங்காரகனும் மாதத்தில் முதல் பகுதியில் மனக் குழப்பத்தையும், தன விரையத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று நிம்மதியைத் தரலாம். மருத்துவத்துறை மின் துறை, ஆகியவற்றில் ஈடுபாடு உள்ளவர்களுக்கு சோதனை தரும். குடும்பத்திலும் சற்று மன அமைதி கெடலாம். எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த எந்த விஷயமும் மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கும் வண்ணம், அமையாது. மாதத்தின் கடைசி இரண்டு வாரங்கள் மனத்திற்கு உற்சாகத்தை அளிக்கும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும். சற்று மந்தமான மாதமே.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ராசிநாதனாகிய சந்திரனின் உச்ச வீட்டில் புதன் இருப்பதால் எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கும் தொழிற் கல்வி நிலையங்களிலும், சட்ட, மருத்துவக் கல்லூரிகளிலும் இடம் கிடைத்து விடும். குருவும், சூரியனும் சற்று பொருளாதாரத்தில் விரையம் ஏற்படுத்துவர். கண் சம்பந்தமான நோய்கள் அறுவை சிகிச்சைகள் என மனத்தில் சஞ்சலமும் பீதியும் ஏற்படும். ஆயினும் விபரீதம் ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. ஒரு சிலருக்கு வேலை வாய்ப்புக்கு இடம் உள்ளது. வங்கியில் பணிபுரிபவருக்கு பதவி உயர்வும் உபரி வருமானமும் கிடைக்கும். கங்க இலாக்காவினருக்கு கூடுதலான நன்மை ஏற்படும்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

பூர நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு பூரணமான வெற்றியும் கீர்த்தியும் மலைமகளின் அருளி னால் கிடைக்கும். எதிலும் வெற்றி; எப் படியும் வெற்றி பெறும் நிலை. குறிப்பாக இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு அலைமகளும் மலைமகளும் அமோகமான வெற்றியை அள்ளித் தரும் சூழ்நிலை தெரிகிறது. எனவே மருத்துவம், பொறியியல் சட்டம், விவசாயம் ஆகிய எந்தத் துறையிலும் வெற்றி கிடைக்கும். அது பதவி ஏற்றமாக வும் இருக்கலாம். அல்லது கல்லூரிகளில் சேர்க்கை விஷயமாகவும் இருக்கலாம். வண்டி வாகனத் துறையில் உள்ளவர்களுக் குக் கூடுதலான வருமானமும் இலாபமும் கிடைக்கும். புதிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ள தக்கதொரு சூழ்நிலை உருவாகி விட்டது. பயன்படுத்தித்தான் பாருங்களேன்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

கன்னி ராசிக்காரர்களுக்கு சற்றுக் கூடு தலான நன்மை ஏற்படும் காலமே. அங்கார கனால் அவதிகள் ஏற்படக் காரணம் இருப் பினும் சுக்கிரனால் அவைகள் நீங்கப் பெற்று சுக்கிர மங்கல யோகம் உண்டா கும் நிலை. எனவே மாதத்தின் பிற்பகுதி மகத்தான நன்மை தரும் மாதமாக அமை யும். கன்னி ராசியில் பிறந்து திருமணத்திற் காகக் காத்திருக்கும் கன்னிப் பெண்களுக்கு, கல்யாணம் எதிர்பாராமல் கைகூடி நடந்து விடும். அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கோ பதவி உயர்வும் இஷ்டப் பட்ட இடத்திற்கு இட மாற்றமும் ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற மாதமாக அமை யும்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மிகப் பெரிய நன்மைகளைத் தேடித்தரும் மாதமாக இல்லை. எனினும் ஓரிரு நன்மை கள் இந்த ராசிக்காரர்களை நாடிவரும். வீட்டுமனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. ராசி நாதனாகிய சுக்கிரன் வாக்கு ஸ்தானாதிபதி யான அங்காரகனுடன் சேர்ந்து தர்ம கருமாதிபதி யோகத்தையும் சுக்கிர மங்கள யோகத்தையும் தருவதால் சுவாதி நட்சத்திரக் காரர்களுக்கு பதவி உயர்வு வேலை வாய்ப்பு, வீட்டுமனைக்கான அரசாங்கக் கடன்கள் ஆகியவை அனுகூலமான நிலை யில் அமைந்து மன நிம்மதியைத் தரும். சுப நிகழ்ச்சிகளை நடத்துதல் அல்லது பங்கேற் பல் போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலை ஏற்படும். கேதுவால் ஒருசிலருக்கு எதிர் பார்த்த கல்விக்கூடங்களில் சேர்வதற்கான வாய்ப்பு உண்டாகும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதத்தின் முற்பகுதி மனமகிழ்ச்சியை அளிக்கும். ஆனால் பிற்பகுதி மனமகிழ்ச்சி யுடன் வெற்றியையும் சேர்த்தே தருகின்ற சூழ்நிலையைக் கொடுக்கும். அதே சமயத் தில் சில பிரச்சினைகள் குடும்பத்தில் உரு வாகி குழப்பத்தை உண்டு பண்ணும். வெளிநாட்டுச் செய்திகள் எதிர்பார்த்த இலாபத்தைத் தராது. ஒரு சில பெண்கள் அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு பெறுவர். அரசு ஊழியர்களுக்கும் எரிபொருள் துறை நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவருக்கும் கூடு தலான நன்மை ஏற்படும். ஒரு சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்புள் ளது. இரசாயனத் துறையினர் நல்ல லாபத் தைப் பெறுவார்கள். வாகனங்கள் வைத் திருப்போர் கணிசமான முன்னேற்றத்தைக் காண்பார்கள். இயற்கை வாயு எரிபொருள், எண்ணெய் வியாபாரிகளுக்கு அனுகூல மான சூழ்நிலை உருவாகிறது. கனரகத் தொழில், மீன் பிடித்தல் தொழில், கப்பல் துறையினர் நல்ல ஆதாயத்தைப் பெறு வார்கள். வெள்ளி, செம்பு சம்பந்தமான வியாபாரிகளுக்கு அமோகமான இலாபம் வரும்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

சற்று ஏமாற்றத்தைத் தருகின்ற மாதமே. அகலக் கால் வைக்க வேண்டாம். ராசியில் உள்ள சனிஸ்வரன் சற்று கலக்கத்தையும், கவனக்குறைவையும் ஏற்படுத்துவார். எனவே இந்த ராசி நேயர்கள் சகுனத் தடை ஏதேனும் ஏற்பட்டால் அதை அலட்சியப் படுத்தாமல், முயற்சியைத் தள்ளிப் போட வேண்டும். உடலில் சிறு காயங்கள் ஏற்பட லாம். பிறரிடம் காணும் குற்றங்களை பெரிதுபடுத்த வேண்டாம். பிரச்சினைகள் உருவாகி பிரளயமே வந்தது போல் ஆகி விடும். மாமியார், மருமகள் நிலை, நாத்தி மார் உறவுகள் எதுவும் ஏறுமாறாகவே அமைந்து வீண் சச்சரவுக்கு உத்திரவாதம் தருவதால், ''குற்றம் பார்க்கின் சுற்ற மில்லை'' என்ற வாக்கிற்கு ஏற்ப அமைதி யைக் கடைபிடிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை. எனினும் விபரீதங்கள் ஏதும் ஏற்பட்டு விடாது. அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள் கவனக்குறைவினால் மேல் அதி காரிகளின் கண்டனத்திற்கு ஆளாவார்கள்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

ஏழரைச் சனி விரைய பாகத்தில் உள்ளதால் தனவிரையம் மருத்துவச் செலவு குறிப்பாக பல், எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களில் வேதனை இவை ஏற்படலாம். வாகனத்தை வாடகைக்கு விடுபவர்கள் சற்று வீண் செலவு செய்ய வேண்டி இருக்கும். லஞ்சம் வாங்க நினைப்பவர்கள் சனிஸ்வரனைத் தஞ்சம் அடையும் அளவிற்கு ஆபத்தில் அகப்பட்டுக் கொள்ளும் சூழ்நிலைத் தெரிகிறது. எதிலும் நிதானம் எப்பொழுதும் எச்சரிக்கை என்னும் கொள்கையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அவசியம் காணப்படுகிறது. திருமணம் கைகூடி வருவது போல் வந்து தடங்கல் ஏற்பட்டு நின்று விடலாம். உயர்ந்த மாதமாக அமையவில்லை. எனவே அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டியதுதான்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

கூடுதலான நன்மையைப் பெறுவார்கள். சனிஸ்வரன் சகல சம்பத்துக்களையும் வாரி வழங்கும் நிலை உள்ளது. பொறியியல் கல்லூரிக்கு மனு செய்துள்ள இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு வெற்றி உண்டு. கம்ப்யூட்டர் மற்றும் எண்ணெய் சம்பந்தமான தொழிலில் உள்ளவர்கள் ஏற்றம் பெறுவர். சதய நட்சத்திரப் பெண்கள் வெற்றித் திருமகளின் பார்வையைப் பரிபூரணமாகப் பெறுவதால் இதயத்தில் எழுகின்ற எந்த இலட்சியத்திலும் வெற்றிநடை போடுவார்கள். கன்னிப் பெண்களாக இருந்தால் மனம் போல் மாங்கல்யம் அமையும். அவிட்ட நட்சத்திரக்காரர்கள் சற்றுக் குறைந்த அளவே நன்மை பெறுவர். மற்றபடி மனதுக்குப் பிடித்த மாதமாக அமையும்.

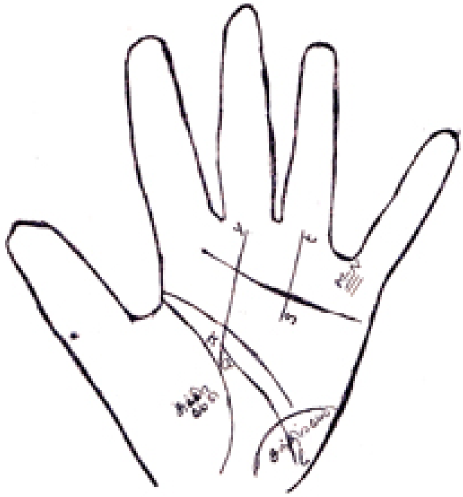
மீன ராசி:

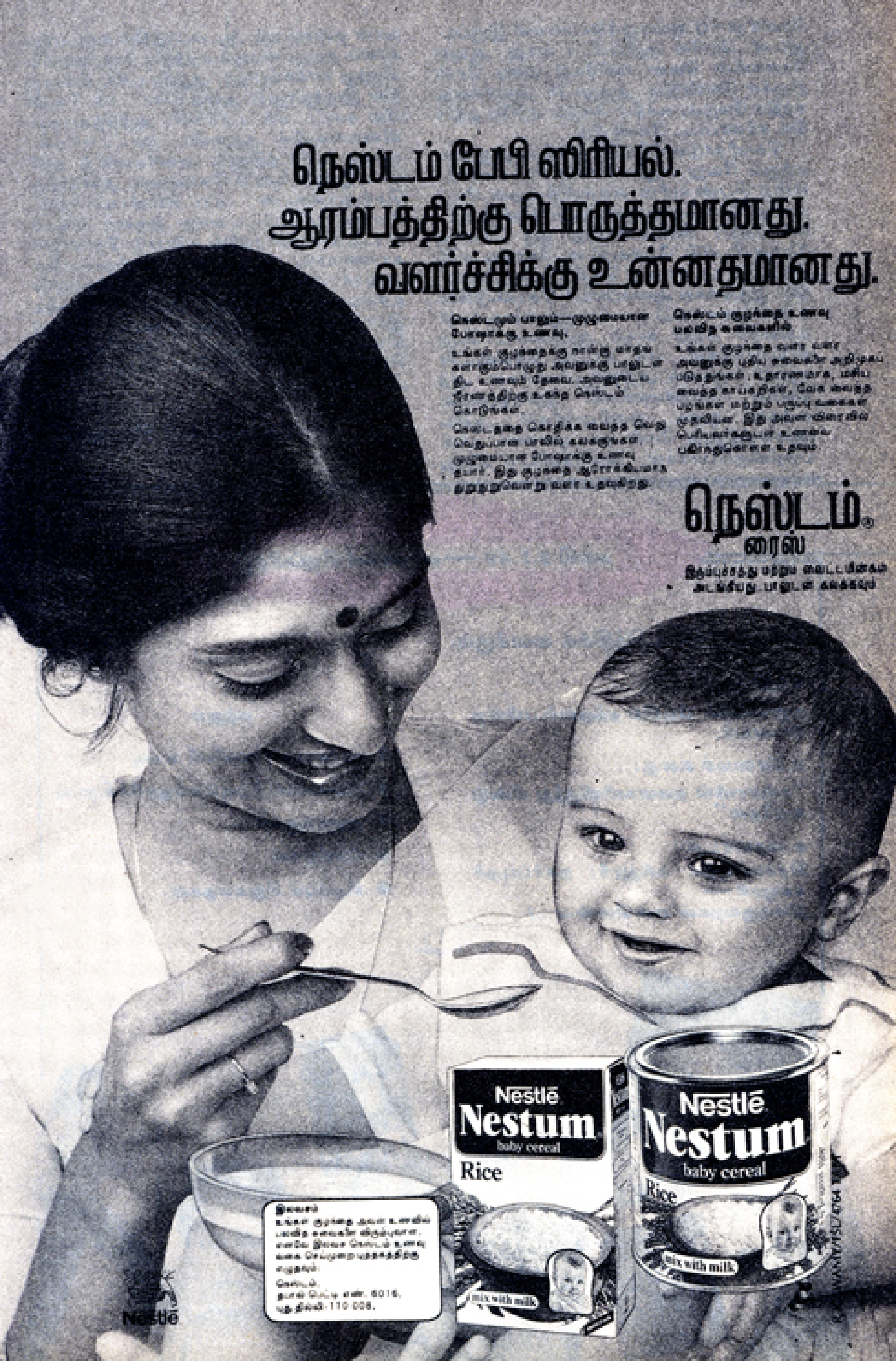
பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சாதாரண மாதமாகவே அமையும். குறிப்பிட்டுச் சொல்லத்தக்க அமைப்புகள் எதுவும் காணப்படவில்லை. சகடசக்கரம் போல் ஏற்றமும், இறக்கமும் சேர்ந்து வரும். பூரட்டாதி நட்சத்திரக்காரர்கள் சற்றுக் கூடுதலான நன்மை பெறுவார்கள். எதிர்பார்த்து முயற்சி செய்துள்ள அட்மிஷன் விஷயங்கள் வெற்றியுடன் முடியும். இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு ஐந்தாம் இடத்தில் உள்ள சுக்கிரனும் அங்காரகனும் சிறந்த நன்மையையும், வெற்றியையும் ஏற்படுத்துவார்கள். இராகுவால் இலாபம் குறைவாகவே இருக்கும். புதனும் சூரியனும் வெற்றி வாய்ப்பினை ஏற்படுத்துவார்கள். வீட்டில் மாத ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் குழப்பமான சூழ்நிலை மாதக் கடைசியில் தீர்ந்து, மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

வெளிநாட்டுக்குப் போக வேண்டுமா?

தற்காலத்தில் ஜோதிடர்களைப் பார்த்துக் கேட்கும் முக்கியமான கேள்வி, "வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் உண்டா? அங்கு தொழில் செய்யும் வாய்ப்பு உண்டா? படிக்க இயலுமா!" என்பவை அதிகம் இடம் பெறுகின்றன. ஜாதகத்தை ஆராய்ந்து அதில் சனி, சுக்கிரன், சூரியன், இராகு, இவர்களின் அமைப்பை அறிந்து மேற்குறித்த வினாக்களுக்கு விடை கூற இயலும். கை ரேகைகளைக் கொண்டும் இவற்றை நிர்ணயிக்கலாம். குறிப்பாக அந்நிய நாட்டினரின் மொழி அறிய அருள் புரிய வேண்டியவர் சனிஸ்வரனே ஆவார். எனவே ஒருவரது சனி மேட்டைக் கொண்டும், சனி மேட்டை நோக்கி வரும் ரேகைகளைக் கொண்டும் இவற்றை நிர்ணயிக்கலாம். பெண்களின் கையில் இடது உள்ளங்கையில் ஆயுள் ரேகையில் இருந்து ஒரு ரேகை **(x—y)** சனிமேட்டை அடைந்து இருந்தால் அப்படிப்பட்டவர்கள் வெளிநாட்டு மொழி ஒன்றினை நன்கு கற்று, அந் நாட்டிற்குச் சென்று வரும் வாய்ப்பினை பெறுவார்கள். கலைஞர்களாக உள்ளவர்கள், வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று தங்கள் ஆற்றலை அந் நாடுகளின் மக்களும் போற்றும் அளவிற்குத் திறம்பட காட்டும் ஆற்றலை அடைய அவர்களது கைகளில் உள்ள சூரிய




நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.
நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
Nestlé
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 006.

ரேகை (s—t) அப்பழுக்கில்லாமல் இருப்பதுடன் மேலே குறிப்பிட்டவாறு ஆயுள் ரேகையின் கிளை சனிமேடு வரை சென்றிருக்க வேண்டும். அத்துடன் அவர்களது சந்திர மேடும், சுக்கிர மேடும் சற்றே ஒடுங்கிக் காணப்பட வேண்டும்.

வெளிநாடுகளிலேயே தங்கி மருத்துவம், மற்றும் வேறு அலுவலகங்களில் பணிபுரிகின்ற பெண்களின் கைகளில் புதன் மேடு மூன்று கோடுகளுடனும் (m—n) அதே சமயம் சந்திர மேட்டிலிருந்து ஒரு ரேகைத் தோன்றி விதி ரேகையுடன் சேர்ந்து சனிமேடு (b—a—y) வரை சென்றிருக்க வேண்டும். இத்தகைய அமைப்பைக் கொண்டுள்ள உள்ளங்கையைப் பெற்றுள்ளவர்கள் உலகைச் சுற்றி வரும் ஆற்றலைப் பெற்றிருப்பார்கள். பல நாட்டு மக்களுடன் பழகும் பாங்கை அறிந்திருப்பார்கள். அத்தகைய பெண்மணிகள் தங்களுடைய கூந்தல் ஆடை துணிமணிகள் ஆகிய அனைத்திலும் மேல் நாட்டினரைப் பின்பற்றியிருப்பார்கள். அவர்களிடம் மிருதுவான தன்மையும் ஆடம்பரத்தில் ஈடுபாடும் காலம் தவறாமையும் சுதந்திர வேட்கையும் மிகுந்து காணப்படும். ஆழ்ந்த பக்தி உள்ளத்தில் இருந்தாலும் அதை பகட்டாக வெளியில் காட்ட மாட்டார்கள். அடுத்தவர்கள் விஷயங்களில் தலையிட மாட்டார்கள். எந்தக் கூட்டத்திலும் அவர்களைத் தனியாக இனம் கண்டு கொள்ளும் அளவிற்கு செல்வாக்குடன் காட்சியளிப்பார்கள். மேலே குறிப்பிட்டவாறு ஒருவர் வெளிநாட்டு கலாச்சாரத்தில் ஈடுபாடு கொள்ளக் காரணமாக இருப்பவர் சனிஸ்வரனே ஆவார். எனவே ஜாதகத்தில் சனிஸ்வரன் உச்சமாக இருப்பினும் அல்லது நீசபங்க இராஜயோகத்தைத் தரும் வண்ணம் அமைந்திருந்தாலும், ஒருவர் வெளிநாட்டுத் தொடர்போ பிரயாணமோ பெரும் வாய்ப்பினை அடைவர்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்


இந்தியாவின் முதல் சாஷே ஷாம்பூ
ஒரே ஒரு ரூபாயில்
உங்கள் தலைமுடிக்கு
அளித்திடுங்கள் வெல்வெட் ஸ்பரிசம்.
Velvette
CONDITIONER SHAMPOO
புதிய வெல்வெட் கண்டிஷனர்ஷாம்பூ.
இப்பொழுது சிக்கனமான மற்றும் எளிதாக
உபயோகிக்கவல்ல பாக்கெட்டில் —
உங்களுக்கென்றே. உங்கள் தலைமுடி
மென்மையாக, மிருதுவாக பட்டுப் போன்று
இருப்பதற்கென்றே தலைசிறந்த முறையில்
உருவாக்கப்பட்டது. பிரியுங்கள் ஒரு
பாக்கெட்டை, இன்றே. பெறுங்கள் இனிமையான
புது அனுபவத்தை - தலைமுடி பராமரிப்பில்.
புதிய
வெல்வெட்®
கண்டிஷனர் ஷாம்பூ
தரமான ஷாம்பூ, நயமான விலையில்.
விநியோகஸ்தர்கள் : கோத்ரெஜ் சோப்ஸ் லிமிடெட்

எந்த நேரத்தில் எதைக் கேட்பது?

"எங்க மாமனாருக்கு என்ன நாக்கு.... கிழம்... எனக்குக் காலையிலே அவர் மேலே மகா எரிச்சல்... இன்னும் பதினைந்து நிமிடத்தில் நான் ஆபீசுக்குப் புறப்படணும்... அந்த நேரத்தில் பாஸ்கர் சாப்பிட வந்தார்... அவரோடு மாமனாருக்கும் சேர்த்து இட்லி வச்சேன். வந்து உட்கார்ந்துக் கொண்டு எனக்கு இட்லி வேணாம், தோசை சுட்டுக் கொடுன்னார்... எனக்கு ஏகப்பட்ட எரிச்சல் எந்த நேரத்திலே மனுஷன் தோசை கேட்கிறார்?... பாஸ்கர் எதிரில் இருக்கிறார் என்று எரிச்சலை அடக்கிக்கிட்டு, ரெண்டு தோசையை அவசர அவசரமாக ஊத்தி கொண்டு வந்து வச்சேன்.... 'என்னம்மா இது தோசையா?... இதையாரு தின்பா?.. எனக்கு முறுகலா இருந்தாதான் தோசை பிடிக்கும்... எனக்கு இந்த தோசை வேண்டாம்' என்று சொல்லி, என்னை வலுக்கட்டாயப் படுத்தி ஊற்றச் செய்த தோசையை அவர் சாப்பிடாமல் எழுந்து போய்விட்டார்.

எனக்கு வந்ததே கோபம். 'ஒங்களுக்கு நல்ல முறுகலா தோசை வேணும்னா பக்கத்திலே ஆர்ய பவன் இருக்கு. போய் ஆர்டர் கொடுத்து விட்டு ஒரு மணி நேரம் காத்திருந்து விட்டு அப்புறம் சாப்பிட்டு வாங்க... நான் ஆபீஸ் கிளம்பறேன் என்று சொல்லி நான் ஆபிஸ் கிளம்பிவிட்டேன்.

நான் என் மாமனார் கிட்டே இப்படி நடந்துகிட்டேன் என்பதினாலே பாஸ்கருக்கு என் மேலே பயங்கர கோபம். அவருக்குக் கோபம் வந்தால் வாய் திறந்து ஒரு வார்த்தை சொல்ல மாட்டார். ஒரே ஒரு பார்வை பார்த்தால் போதும். என்னுடைய சர்வநாடியும் ஒடுங்கி விடும். பரமசிவனுடைய மூணாம் கண்ணு அவருடைய இரண்டு கண்களிலேயும் இருக்கு... சாயந்திரம் வீட்டுக்குப் போனால் முதல்ல மாமனார் கால்ல விழணுமா? அல்லது என் புருஷன் கால்ல விழணுமா?ன்னு தெரியாது... இதுதான் வாழ்க்கை" என்று லலிதாவிடம் சொல்லி விரக்தியோடு சிரித்தாள் ப்ரீதா.

இது ஒரு லஞ்ச் டைம் உரையாடல்.

ப்ரீதா எம்.ஏ. படித்துவிட்டு ஒரு பாங்கில் வேலையில் இருக்கிறாள். வீட்டில் அவள் அவளுடைய கணவர், மாமனார், குழந்தை சரண்யாமாத்திரமே.

அவளுடைய மாமனார் ரயில்வேயில் இருந்து ரிடையர்டு ஆனவர்.

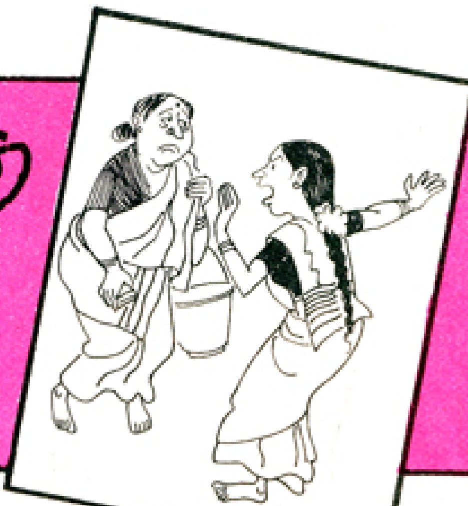
எந்த நேரத்தில் எதைக் கேட்பது என்று தெரியாமல் இருக்கும் இவரை மருமகள் மதிப்பாளா?

மாமியாருக்கு என்ன அவசரம்?

மாமனார்களைத் திட்டும் மருமகள்களை விட மாமியார்களைத் திட்டும் மருமகள்கள் மிக மிக அதிகம். 'அவ மாமியார் ஒழிஞ்சாத் தான் அவளுக்கு நிம்மதி' என்று சொல்லும் பெண்ணின் தாய்மார்கள் ஏராளம். தான் சொல்லுவதைப் போலவே தன்னைப் பற்றியும் தன்னுடைய மருமகளின் வீட்டிலும் சொல்லலாம் என்பதை அந்தத் 'தாய்' அந்த நேரத்தில் மறந்துவிடுகிறாள்.

மருமகள் வீட்டில் இருந்தால் சதா அவள் என்ன செய்கிறாள் என்று பார்த்துக் கொண்டே இருப்பது. எது செய்தாலும் குற்றம் கண்டு பிடிப்பது. சமையலில் தேங்காயை அதிகமாக திருவி போட்டுவிட்டே.. எண்ணையை ஒரு கரண்டி அதிகமாக ஊத்திட்டே... துணி தோச்சதிலே அழுக்குப் போகலை... பாத்திரங்களை ஒழுங்காகக் கழுவலே... குற்றங்கள்... குற்றங்கள்....

மாமியாருக்கு என்ன அவசரம்?



இது போன்ற மாமியார் ஒரு வகை.

இதோ இன்னொரு வகை —

ஆபீசுக்குப் போகும் மருமகள் குளிக்கப் போகும் நேரத்தில் பாத்ரூமில் புகுந்து கொண்டு வெளியே வராமல் நேரத்தைப் போக்குவது. மருமகள் நேரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே தவிப்பது.

'உங்களுக்கு இப்ப குளிக்க என்ன அவசரம்?' என்று ஒருவார்த்தை அவள் கேட்டு விட்டால் போதும் ரகளை தொடங்கும்.

"ஏன்டி... நீதான் ஆபிசுக்கு போறே... நாங்களெல்லாம் வீட்டிலே இருக்கோங்கிற அலட்சியமா? இந்த வீட்டிலே குளிக்கப் போறதுக்குக் கூட ஒன்னை கேட்டுட்டுத் தான் போகணுமா?"

மருமகள் தன்னை அலட்சியப் படுத்துவதாக மாமியார் நினைக்கிறாள். மருமகளின் கஷ்டத்தை மாமியார் புரிந்து கொள்ளவில்லை. 'என் மாமியார் குளித்துக் கொண்டிருந்தாள். அதனால் நான் குளித்துவிட்டு வர லேட்டாகி விட்டது' என்று ஆபிசில் அவள் சொல்ல முடியுமா? இப்படிப்பட்ட மாமியார் மருமகளிடம் மதிப்பை எதிர்



பார்க்க முடியுமா?

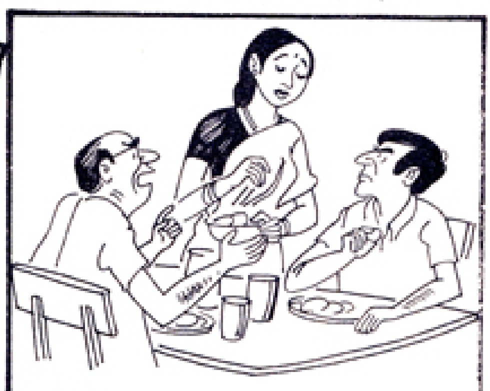
மௌன யுத்தம்

தன் மகளிடம் பேச விரும்புவார்களே தவிர தன் மருமகள் அந்த வீட்டில் இருக்கிறார்கள் என்ற எண்ணமே இல்லாத மாமியார் மாமனார்கள். மருமகளிடம் முகம் கொடுத்துப் பேசாமல் மௌனம் சாதிக்கும் மாமனார் மாமியார்கள். வீட்டில் பெரியவர்கள் இருக்கிறார்களே என்ற எண்ணத்தில் அவள் அவர்களிடம் பேசி எந்த விதமான ஆலோசனைகளையும் பெற முடியாது. ஏதோ எல்லோரும் ஒற்றுமையாக இருப்பதுபோல ஒரு நாட்கம். இப்படிப் பட்ட மௌனயுத்தம் செய்யும் மாமனார் மாமியார்களை மருமகள் மதிப்பாளா?

அவனுக்கு ஏன் அந்தச் சுகம்?

கணவனும், மனைவியும் தனியாக படுத்து உறங்குவது இயற்கை. அதுதான் நியதியும் கூட. இதனைப் புரிந்து கொள்ளாததைப் போல நடிக்கும் மாமியார் தனது மகனைக் கூப்பிட்டு இரவு பதினொரு மணி வரை வீட்டில் அவனுக்குத் தம்பி தங்கைகள் இருந்தால் அவர்களது பிரச்னைகளைப் பற்றியோ, அல்லது வேறு ஏதாவது பிரச்னைகளைப் பற்றியோ பேசிக் கொண்டு அவன் தூங்கி வழியும் வரை பார்த்துவிட்டு பிறகு அவன் படுக்கப் போவது. ஒரு விதத்தில் தனது மருமகளைப் பழிவாங்குவதாக அவள் நினைக்கிறாள். கணவனிடம் அந்த அந்தரங்கமான நேரத்திலாவது தனது மனக்குறைகளைக் கொட்டி அவனிடம் ஆறுதல் பெறலாம் என்று நினைக்கும் அந்தப் பேதை அவனுக்காகக் காத்திருந்து காத்திருந்து களைத்துப் போய் தூங்கப் போய் விடுகிறாள்...

மருமகளுக்கு 'அந்தச் சுகம்' கிடைப்பதைப் பொறுக்காத மாமியார்கள் நிறைய பேர்



உண்டு. தான் இழந்துவிட்ட — வயதான காரணத்தால் அனுபவிக்க முடியாத — இடப் பிரச்னை கூச்ச சுபாவங்களால் நிறைவேற முடியாத ஆசை — தன்னுடைய மருமகளுக்குக் கிடைப்பதை பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத பொறாமைப் பிடித்த மாமியார்கள் பலர் உண்டு.

இப்படிப்பட்ட மாமியார்களை மருமகள் மதிப்பாளா?

வேண்டாத விளம்பரங்கள்:

திருமணமான புதிதில் மனைவிக்கென்று ஸ்பெஷலாக அவளுக்குப் பிடித்த அயிட்டங்களை வாங்கிக் கொண்டு வந்து ரகசியமாக அவளுக்குக் கொடுத்து அவளை மகிழ்விப்பது சாதாரண ஒரு காரியம். "ஏன்டா, உன் பெட்ரூமிலே காலையிலே பெருக்கறச்சே ஒரு இலை இருந்தது. அதை முகர்ந்துப் பார்த்தால் பாதம் அல்வா வாசனை இருந்தது. ஏன்டா ஒன் பெண்டாட்டிக்கு மாத்திரம் ரகசியமா வாங்கிக்கிட்டு வந்து கொடுத்தியா... வீட்டிலே நாங்க ரெண்டு பேர் இருக்கிறோம்... ஒன்னோடா தம்பி தங்கைங்க இருக்கிறாங்கன்னு ஒனக்குத் தெரியலையா" என்று மாமியார் தனது கணவனைக் கேட்கும் போது தலைகுனிந்து அவமானப் பட்டுப் போய் குறுகி நிற்கிறாள் மருமகள். நேற்றைய இரவு அவள் சந்தோஷப் பட காரணமாக இருந்த அவனு

டைய செய்கை இன்று அவனை அவமானப் பட வைத்ததை நினைத்து வருத்தப் படுகிறாள்.

தன்னுடைய மனைவிக்காக அவன் செய்யும் சிறு சிறு காரியங்களைக் கூட ஊரை கூட்டி நியாய அநியாயங்களை அலசி அவனை கணவனை அவமானப் படுத்தும் மாமியாரை மருமகள் விரும்பு வாளா?

பொறுப்பில்லாத மாமனார்:

குழந்தைகள் ஸ்கூலுக்குப் போக வேண்டும். அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு போகும் ஆயா வரவில்லை. மாமனார் பேப்பர் படித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கிறார். கடைசியில் குழந்தைகளின் தாயே அவர்களைக் கொண்டு போய் ஸ்கூலில் விடுகிறாள். மாமனார் இருந்த இடத்தை விட்டு அசைய வில்லை.

இப்படிப்பட்ட மாமனாரை மருமகள் மதிப்பாளா?

இது போன்ற பிரச்னைகளை எல்லாம் ஆராய்ந்து பார்த்தால் பெரும்பாலும் அடிப் படைக் காரணம் 'ஈகோ' தான். 'தான் பெரியவர்' என்ற நினைப்பு மாமனாருக்கும், தான் வேலைக்குப் போகிறோம், அவர்கள் வீட்டில் இருப்பவர்கள். எனக்குத் தான் இந்த வீட்டில் முக்கியத்துவம் அதிகம் இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் எதிர்காலத்தில், என் கணவருக்கு நான்தான் துணை என்று மருமகள் நினைக்க, பிரச்னைகள்... பிரச்னைகள்...

இந்தப் பிரச்னைகளை மாமனார் மாமியார்கள் புரிந்துக் கொண்டு நடந்தால் வீட்டில் உறவு சுமுகமாக இருக்கும்.

சில விஷயங்களில் மருமகளும் முன் உதாரணமாக நடந்து காட்டலாம்.

ஒரு மாமியார்கிட்டே போய், 'மாமி, நீங்க போய் முதல்லே குளிச்சிட்டு வந்திடறீங்களா.. எனக்கு இப்ப கொஞ்சம் வேலை இருக்கு.. நான் அப்புறமா போறேன்' என்று இதமாகச் சொன்னால் அவர் எவ்வளவு சந்தோஷப் படுவார் தெரியுமா?

இங்கு தான் மதிக்கப்படுகிறோம் என்பதை அவர் உணருகிறார். வயதானவர்களுக்கு வயதில் சிறியவர்கள் தங்களுக்கு மதிப்பு தரவேண்டும் என்று எதிர் பார்ப்பது நியாயமே... அதே போல வயதில் குறைந்தவர்கள், தங்களுடைய பிரச்னைகளை வயதானவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று விருப்பப் படுகிறார்கள்... இதுவும் நியாயமானதே... அதை எடுத்துச் சொல்லும் முறையில் அகங்காரம் இல்லாமல் பணிவு இருந்தால் அதற்காக எதையும் பொறுத்துக் கொள்ள தயங்க மாட்டார்கள் பெரியவர்கள். ரிடையர் ஆனவர்கள் எல்லாம் குழந்தைகளைப் போல.... சில சமயம் இதுதான் வேண்டுமென்று கேட்டு அடம் பிடிப்பார்கள்... வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு நேரப் பிரச்னை பெரிதாக இருக்கும் போது சண்டைகளைத் தவிர்க்க சிறந்த வழி அவ்வப்போது ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகளை மாமனார் மாமியார்களிடம் பேசி அவர்களை நல்ல மூடில் வைத்துக் கொள்வதுதான், நான் இந்த வீட்டுக்கு வேண்டாத விருந்தாளி என்ற எண்ணத்தை அவர்களிடம் இருந்து மாற்றினால் அவர்கள் மருமகளுக்காக எதையும் செய்வார்கள்.

மாமனார் மாமியார்கள் எந்த வயதிலும் தங்களால் இயன்ற வேலைகளைச் செய்து, தேவையில்லாத விஷயங்களில் தலையிடாமல் ஒதுங்கி இருந்து, சில விஷயங்களைக் கண்டும் காணாதது போல் இருந்து, மருமகளை வீட்டில் எதிரியாக நினைக்காமல் இருந்தால் மருமகள் நிச்சயம் அவர்களை வெறுக்கமாட்டாள். இன்று வேலைக்காரிகளிடம் குழந்தைகளை விட்டு விட்டு ஆபிஸ் போகும் கசப்பான அனுபவத்தை அனுபவிக்கும் பல தாய்மார்களும் தங்களுடைய மாமியார் மாமனார்களை தங்களுடன் வைத்துக் கொள்ள விருப்பப்படுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் தங்களுடைய சுபாவங்களை மாமனாரும், மாமியாரும் மாற்றிக் கொண்டால் மருமகள் அவர்களை மிகவும் நேசிக்க ஆரம்பிப்பாள்.

— கமலநாதன்.

ஒச்சடி உப்புமா மீதமாகி விட்டால் அளவிற்கேற்பச் சிறிது கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, சீரகப் பொடி ஏதாவது அரிந்த கீரை, உப்பு போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து பிடி கொழுக்கட்டை பிடிப்பதைப் போல் பிடித்து ஆவியில் வேகவிட்டு, கொஞ்சம் எண்ணெயில் கடுகு பெருங்காயத்தைத் தாளித்து வேகவிட்ட கொழுக்கட்டைகளைப் போட்டுக் கிளறிச் சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

— ஸ்ரீமதி.

பால் திரிந்து விட்டால் கவலைப்படாமல் புரை குத்துங்கள். மோரின் அளவிற்கேற்ப மக்காச் சோள மாவு, மிளகாய்ப் பொடி ருசிக்கேற்ப, பொடித்த வெல்லம், உப்பு, ஓமம், கொஞ்சம் எண்ணெய் போட்டுப் பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டி பொரித்துச் சாப்பிடுங்கள். இல்லாவிட்டால் ப்ளாஸ்டிக் பேப்பரில் பெரிய ரொட்டிகளாகத் தட்டி தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டுச் சுட்டெடுங்கள்.

— ஸ்ரீமதி.

"என் மகளுக்கு நான் கேர்ஃப்ரீ தேர்ந்தெடுத்தது ஏன்."



நினைவுக்கு வருகிறது — அந்த நாளில் நான் என் மகளின் வயசில் இருந்தபோது வீட்டுத் தயாரிப்புக் கச்சைகள்தான் எங்கள் காலத்து 'சுகாதாரம்'. சமயங்களில் சங்கடமாகத்தான் இருக்கும்.

ஆனால், காலம் மாறிப்போச்சே

இன்றோ என் மகள் ஓடியாடித் துடியான வாழ்க்கை நடத்துகிறாள். அதனால்தான் நான் அவளுக்கு கேர்ஃப்ரீ சேனிட்டரி நேப்கின்களைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.



இந்த நீலநிற பிளாஸ்டிக் ஷீல்டு, திரவக்கேடு நேரடி பாதுகாப்பு

அணியத் தயார்நிலையில் உள்ள அவை சௌகரியமானவை, சுகாதாரப் பாங்கானவை.

கேர்ஃப்ரீ முழுமொத்தப் பாதுகாப்புத் தருகிறது என் மகளுக்கு.

கேர்ஃப்ரீ — சிற்றடக்கமானது. ஒப்பற்ற 'ஒண்டர்ராப்' வெளிப்புற உறையும், 3-வழி பிளாஸ்டிக் ஷீல்டு நீலக் கவசமும் உடையது. ஆகவே, கசிவு உறிஞ்சிக்கொள்வதில் மேம்பட்டது. பாதுகாப்பதில் மேம்பட்டது.

கறைபடியும் சங்கடத்திற்கு வழியே இல்லை. கேர்ஃப்ரீ என்மகளுக்கு சுகவசதியோடு காப்புறுதியையும் அளிக்கிறது. உபயோகித்துப் பார்த்து நம்பிக்கை பெற்ற கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பை என் செல்விக்குக் கொடுக்க முடிகிறதே என மகிழ்கிறேன்.

மாறிவரும் இக்காலத்திற்கான கேர்ஃப்ரீ வகைகள்



ரெகுலர்	டியோடரன்ட்	எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்
சகஜமான பாதுகாப்புக்கு, பத்திர உறுதிக்கு	சகஜமான பாதுகாப்புடனே மணம் கமழும் புத்துணர்ச்சிக்கு.	பலத்த கசிவுகளின்போது கூடுதல் பாதுகாப்புக்கு, இரவோடிரவான உபயோகிப்புக்கு.

கேர்ஃப்ரீ.*

சுகம் மற்றும் பாதுகாப்பு உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் அந்த நாட்களுக்கு.

Dரு பக்கம்

அன்று மாலதியையும், அவள் கணவன் ஆனந்தையும் அழைத்துப் போக, மாலதியின் அப்பா வரப் போகிறார்.

அவர்களுக்குத் திருமணமாகி இரண்டு நாள்தான் ஆகி இருந்தது. புது மணப் பெண்ணின் மலர்ச்சி அவள் முகத்தில் நிறையவே தெரிந்தது.

அப்பாவின் வரவை எதிர்பார்த்து, மிக ஆவலோடு வாசலுக்கும் உள்ளுக்குமாக நடை பயின்று கொண்டிருந்தாள்.

வாசலில் ஆட்டோ சத்தம் கேட்டது. ஆட்டோவிலிருந்து தணிகாசலம் — மாலதியின் அப்பா — இறங்கிக் கொண்டிருந்தார். ''மாலதி! மாலதி!'' என்றவாறே நுழைந்தார்.

உள்ளே ஏதோ வேலையாயிருந்த மாலதி, பசுவின் குரல் கேட்ட கன்று போல், ''அப்பா, வந்துட்டீங்களா,'' என்று கூறியபடி துள்ளிக் குதித்து வாசலுக்கு ஓடினாள்.

ஷேவ் செய்து கொண்டிருந்த ஆனந்த் வேகமாக அவளிடம் திரும்பினான்.

''மாலதி! என்ன ஓட்டம், பொம்பளையா, லட்சணமா, ஒரு அடக்கம் வேணாம், அப்பா வந்தா என்ன, வாசலுக்கே ஓடணுமா?'' அவனது வேகமான குரலைக் கேட்டதும், விக்கித்துப் போய் நின்றாள் மாலதி.

கல்யாணமாகியே இரண்டு நாள்தான் ஆகிறது. இந்த இரண்டு நாளில் இவ்வளவு கடுகடுப்பாகப் பேசவே இல்லையே, இன்று ஏன் இவ்வளவு வெடு வெடுங்கறார். 'இத்தனை வருஷமாய், அம்மா, அப்பாவோடு சேர்ந்து இருந்துட்டு, இப்போது பிரிஞ்சு இருக்கற கவலை எனக்கு இருக்காதா,' ஏதேதோ எண்ணியவாறே உள்ளே திரும்பினான்.

படியேறி வீட்டுக்குள் நுழைந்து கொண்டிருந்த தணிகாசலமும், மாப்பிள்ளையின் சத்தத்தைக் கேட்டதும் திகைத்து நின்றார்.

சட்டென குரலை மாற்றிக் கொண்ட ஆனந்த் ''வாங்க, மாமா! பிரயாணமெல்லாம் சௌகரியமாக இருந்ததா,'' என்று கேட்டதும், ''சௌகரியமா இருந்தது. மாப்பிள்ளை'' என்றார்.

மகளின் வாடிய முகத்தைப் பார்த்தார்.

''எப்படிம்மா இருக்கே, வீடெல்லாம் சௌகரியமா இருக்கா?'' புதுக் குடித்தனம் செய்ய வந்த மகளை ஆவலுடன் கேட்டார்.

''ஏன்? வீட்டுக்கென்ன குறைச்சல், சௌகரியத்துக்கென்ன குறைச்சல்?'' சிடுசிடுத்த ஆனந்தைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தார்.

''ஏய் மாலதி! ஏன் மசமசன்னு நிக்கறே? போய் சூடா காப்பி கலந்து மாமாவுக்குக் கொண்டு வா, அப்படியே எனக்கும் ஒரு கப்,'' விரட்டினான் ஆனந்த்.

'இது என்ன? மாப்பிள்ளை ஏன் சூடாவே பேசறார். பாவம், மாலதி! பலமான பேச்சைக் கூட கேட்டிருக்க மாட்டாளே, நேற்றுதான் கல்யாணமான இளசுகளாயிற்றே அவகிட்டே என்ன குறை?''

மகளையும், மாப்பிள்ளையையும் பற்றி ஏதேதோ கனவுகளுடன் வந்திருந்த தணிகாசலத்தின் மனம், வாடிய சருகாய் இருந்தது.

மாலதி கொடுத்த காப்பியை வாங்கி உறிஞ்சினார். நன்றாகவே போட்டிருக்கிறாள். காப்பியை வாங்கிக் குடித்த ஆனந்தின் முகம் நொடியில் மாறிற்று. அடுத்த பூகம்பம் என்னவோ? மாலதி, அவள் அப்பாவைப் பார்க்க, அவர் மாலதியைப் பார்த்தார். ''இது என்ன காப்பியா? சர்க்கரையை என்ன காமிச்சயா? எனக்கு என்ன ஷுகரா,'' கேள்விகளாக அடுக்கிய ஆனந்திடம் பதில் ஏதும் பேசாமல் உள்ளே போனாள்.

''அப்பாதான் அம்மாவை அடிமை போல் நடத்தறாரே. அன்பா, ஆசையா, இவராவது இருக்க மாட்டாரான்னு வருத்தப்பட்டேன். எனக்கு வந்த புருஷனும் இப்படித்தானா? எல்லா ஆண்களுமே, சுயநலமிகள்தானா?''

வேதனையால் கண்களிலிருந்து குபுக்கென்று கண்ணீர் வந்தது.

''மாமா, நீங்க குளிச்சிட்டு டிரஸ் சேன்ஞ் பண்ணிக்குங்க, டிபன் சாப்பிடலாம்,'' என்றான் ஆனந்த்.

சோப்பு டப்பாவையும், டவலையும் கொண்டு வந்து கொடுத்த மாலதியிடம், ''ஏம்மா! மாப்பிள்ளை எப்படி இருக்கார்,'' கிசுகிசுப்பாகக் கேட்ட தணிகாசலத்திடம் ''பிரியமாத்தான் இருக்கார்ப்பா,'' என்ற

அஸ்வினி



வள் குரலில் சுரத்தே இல்லாதது போல் இருந்தது.

"உன் முகத்தைப் பார்த்தால், அப்படி தெரியலேயே அம்மா?"

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லேப்பா, நான் சந்தோஷமாய்த்தான் இருக்கேன். நீங்க ஒண்ணும் கவலையேபடாதீங்க!" மாலதி மழுப்புவதாகவே பட்டது அவருக்கு. மனதுக்கு ஏனோ சங்கடமாக இருந்தது. யோசனை செய்தபடியே குளிக்கச் சென்றார்.

டிபன் முடிந்து பகல் சாப்பாட்டுக்கு தயார் பண்ணிக் கொண்டு இருந்தாள் மாலதி.

தணிகாசலமும், ஆனந்தும் ஹாலில் பேசிக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஆபீஸ், அரசியல், சினிமா என்று பல விஷயங்களை அலசிக் கொண்டிருந்தான் ஆனந்த். அவன் பேசுவதையே கேட்டுக் கொண்டிருந்த தணிகாசலத்துக்கு, அவன் குடும்ப வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கேட்க வேண்டும் போல் இருந்தது. மாமனாருக்கே உரிய சங்கோஜத்தாலும், என்ன சொல்வானோ என்று ஒருவித பயத்தாலும் மௌனமானார்.

"ஏங்க சாப்பாடு ரெடியாயிடுச்சு" மாலதியின் குரல். இருவரும் சாப்பிட உட்கார்ந்தார்கள்.

"ஏம்மா மாலதி! நீ கூட உட்காரலாமே." என்ற மாமனாரை முறைத்தான் ஆனந்த்.

"மாமா! ஆம்பளைங்களுக்குச் சமமா, பொம்பளைங்க உட்கார்றதெல்லாம், எனக்குக் கொஞ்சம் கூட பிடிக்காது. அதென்ன புருஷன்கற மரியாதை இல்லாம. பொம்பளைங்களை வெக்கற இடத்தில்தான் வெக்கணும். இல்லை தலை மேல ஏறிடுவாங்க."

"இல்லை, மாப்பிள்ளை! அவளுக்குப் பசியே தாங்காது."

"அதெல்லாம், பெத்தவங்க வீட்ல இருக்கற வரைக்கும்தான். புருஷன் வீட்டுக்கு வந்தப்புறம் அவன் இஷ்டம் மாதிரிதான் நடக்கணும். அதுதான் பொம்பளைக்கு அழகு.

மாலதி ஏன் ஒன்றுமே பேச மாட்டேனென்கிறாள்? அவள் சிரிப்பும், துடுக்குத்தனமான பேச்சும் எங்கே போயிற்று. அவருக்கு மனசு கனத்தது. பசிக்கும் போது சாப்பிடக் கூட விடாம இது என்ன அடக்குமுறை? மாப்பிள்ளை ஏன் இப்படி நடந்து கொள்கிறார்? எங்கேயோ நாம் தவறு செய்து விட்டோம்.

"இது என்ன சமையலா? வாயிலே வெக்க முடியலே. உன் அம்மா எவ்வளவு நல்லா சமைக்கிறாங்க. ஒரு சமையலைக் கூடச் சரியாக கத்துக்க முடியாதவ, ஒரு குடும்பத்தை எப்படி நிர்வாகம் செய்யப் போறே." தட்டை இழுத்துத் தள்ளி விட்டு எழுந்தான் ஆனந்த்.

"ஏங்க, சாப்பிடாமே எழுந்திருக்காதீங்க, எம் மேலே இருக்கற கோபத்தை சாப்பாட்டிலே காமிக்காதீங்க ப்ளீஸ்," கெஞ்சினாள் மாலதி. அலட்சியப்படுத்தினான் ஆனந்த்.

அதற்கு மேல் தணிகாசலத்துக்கும் சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை. இலையை விட்டு எழுந்தவர் விக்கி, விக்கி அழுது கொண்டிருந்த மகளைப் பார்த்து, "அம்மா! மாலதி! என்று ஆதுரத்துடன் தலையைத் தடவினார், வேறு ஒன்றும் சொல்லத் தோன்றாதவராக தணிகாசலம்.

ஈஸிசேரில் சாய்ந்தவருக்கு ஏதேதோ எண்ணங்கள். மாலதிக்குப் பொருத்தமான கணவனைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நான் தவறி விட்டேனா! புதிதாகத் திருமணமான மனைவியிடம், இப்படித்தான் சிடுசிடுப்பார்களா? அன்பா, ஆதரவா மாப்பிள்ளைக்குப் பேசவே தெரியாதா?

மாலதியைப் பார்க்கப் பார்க்க பரிதவித்தது பெற்ற மனம். 'எவ்வளவு சீரும் சிறப்புமாகத் திருமணம் செய்தார்? எங்கே, என்ன குறை வைத்தார்?"

'குறை அங்கே இல்லை, இங்கே, இடித்தது மனம். மூடியவர் கண்களில் மீனாக்ஷி தெரிந்தாள். 'நீங்க மட்டும் என்னங்க, உங்க மனைவியை ரொம்ப சந்தோஷமா வெச்சிருக்கீங்களா, "அடிமையை விடக் கேவலமாத்தானே நடத்தறீங்க," என்று கேட்பது போலிருந்தது.

அந்த யதார்த்தத்தின் உண்மை அவரைச் சுரீரென்று சுட்டது. நினைவுகள் சுமையாக நெஞ்சை அழுத்திற்று.

'உண்மைதானே! மாப்பிள்ளை, மகளிடம் நடந்து கொள்ளும் முறைகளில், இவ்வளவு குறை காண்கிறேனே, நான் மீனாக்ஷியை எப்படி நடத்துகிறேன்? அவளிடம் பிரியமாக என்றைக்காவது பேசி இருப்பேனா? அவளுடைய ஆசா பாசங்களுக்கு இடம் கொடுத்திருக்கேனா! அவளும் பாவம், எதிர்த்து ஒரு பேச்சு பேசி இருப்பாளா?"

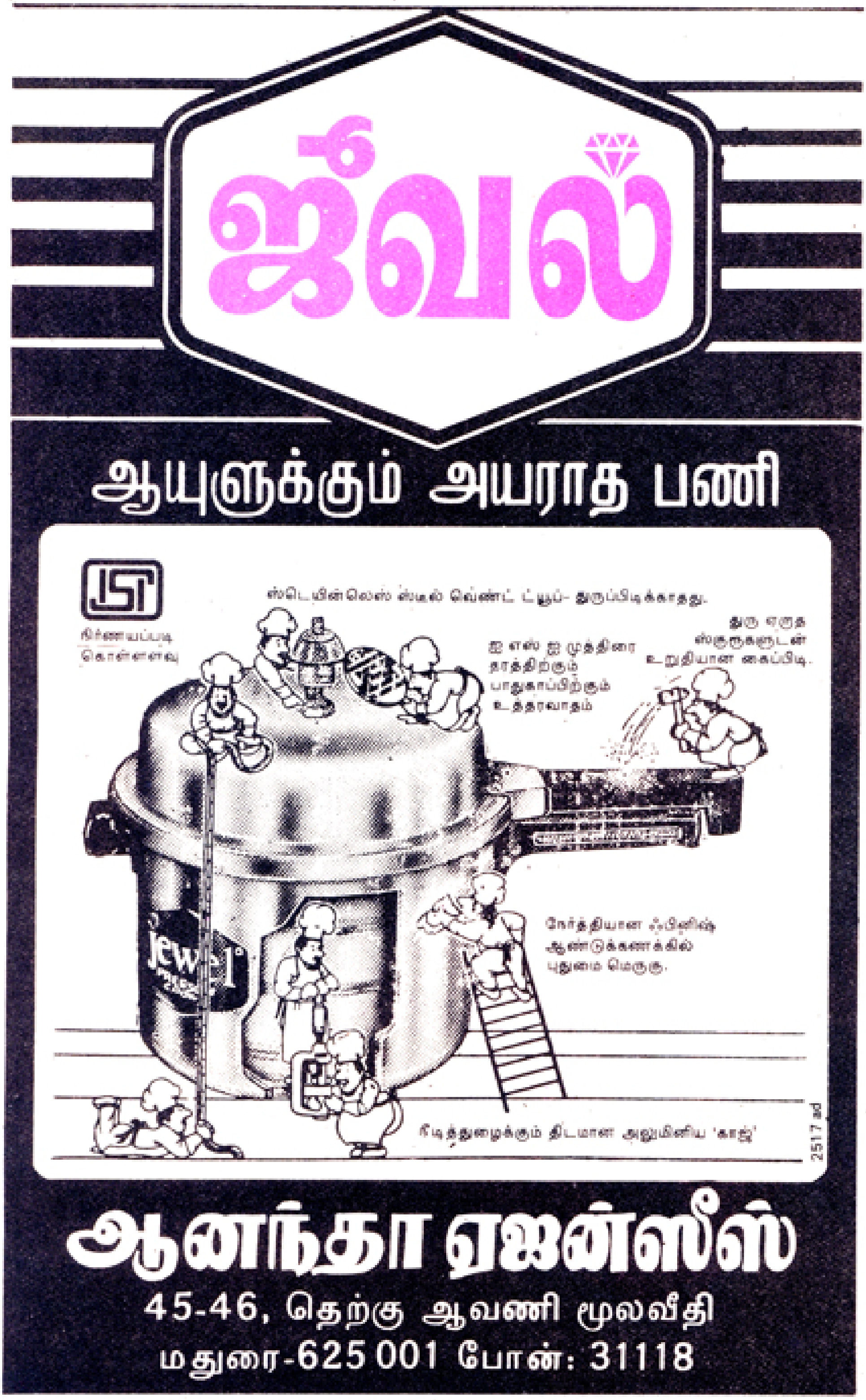
நினைவுகளில் ஒன்றி அப்படியே உறங்கிப் போனார். விழிக்கும் போது மணி நாலாகி இருந்தது. எங்காவது காலாற நடக்க வேண்டும் போல் இருந்தது. தெருக்கோடியில் இருந்த முருகன் கோவிலுக்காவது போய் வரலாம் என்று தோன்றியது. முருகா! நான் செய்த தப்புக்கு, என் மகளைத் தண்டித்து விடாதே!

"மாப்பிள்ளை! நான் கோவில் வரை போயிட்டு வரேன். நீங்க கூட, மாலதியை அழைச்சிட்டு, சினிமாவுக்குப் போயிட்டு'

சோபாவில் உட்காரும் போது தலையில் உள்ள எண்ணெய் பட்டுச் சுவர் அழுக்காகிவிடும். வாஷ் பேசின் அருகில் சுவரில் கையை வைத்து அழுக்காகிவிடும். இம்மாதிரி இடங்களில் அழகான ஸ்டிக்கரை ஒட்டிவிடுங்கள். பார்க்கவும் அழகாகவும் இருக்கும். கறையும் படாது.

— லக்ஷ்மி.


சுத்தமான சீயக்காயின் பரிசு
WIPRO SHIKAKAI SOAP
FOR SOFT AND SILKY HAIR
"சீயக்காய் சோப்புகள் எத்தனையோ
இருக்கலாம். ஆனால் என் கேசத்தை அழகுடன்
பராமரிக்க உகந்தது விப்ரோ சிகாகாய் தான்.
காரணம் இது சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது.
இது கேசத்திற்கு அளிக்கும் தனி மெருகிலே
உங்கள் அழகிற்கு கிடைக்கும் பரிசு.
உங்களுக்கும் அதுதானே தேவை!"
அனுராதா பட்டேல்
விப்ரோ சிகாகாய் சோப்
சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது
everest/89/WIL/163 tm


ஜுவல்
ஆயுளுக்கும் அயராத பணி
ISI
நிர்ணயப்படி
கொள்ளளவு
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வெண்ட் ட்யூப்- துருப்பிடிக்காதது.
ஐ எஸ் ஐ முத்திரை
தரத்திற்கும்
பாதுகாப்பிற்கும்
உத்தரவாதம்
துரு ஏறுத
ஸ்குருக்களுடன்
உறுதியான கைப்பிடி.
Jewel
நேர்த்தியான ஃபினிஷ்
ஆண்டுக்கணக்கில்
புதுமை மெருகு.
நீடித்துழைக்கும் திடமான அலுமினிய 'காஜ்'
2517 ad
ஆனந்தா ஏஜன்ஸீஸ்
45-46, தெற்கு ஆவணி மூலவீதி
மதுரை-625 001 போன்: 31118

வாங்களேன்'' என்றார் ஆனந்திடம்.

''நீங்க போயிட்டு வாங்க மாமா. வெளியே அழைச்சிட்டுப் போக எனக்குப் பிடிக்காது,'' என்றான்.

ஒன்றும் பதில் பேசாமல் கோவிலுக்குக் கிளம்பினார் தணிகாசலம். நினைவுகள் பின்னோக்கிச் சென்றது.

மாலதி கல்யாணத்துக்கு முன்பு...

மாலதியின் கல்யாணப் புடைவைகள் செலக்ட் பண்ணுவதற்காக, மாலதியைப் புறப்படச் சொன்னார். ''அம்மாவையும் கூப்பிட்டுகிட்டுப் போகலாமே அப்பா''

''அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேண்டாம்மா. அவள் எதுக்கு? கலர் சாய்ஸ் உன்னோடது. உங்க அம்மாவுக்கு அவ்வளவு செலக்ஷன், டேஸ்ட் எல்லாம் பத்தாதும்மா. நீ சீக்கிரம் கிளம்பும்மா,'' என்ற தணிகாசலத்தைக் கோபத்தோடு பார்த்தாள் மாலதி.

''ஆமாம்பா, அந்தக் கலர், செலக்ஷன், டேஸ்ட் எல்லாம் இருந்திருந்தா, உங்களையே செலக்ட் செய்திருக்க மாட்டாங்க அம்மா.'' குறும்புடன் சொன்ன மாலதியையும், அவள் அம்மாவையும் நினைத்த போது, மனத்திற்கு மிகவும் வேதனையாக இருந்தது. அப்போது தான் மீனாக்ஷியிடம் நடந்து கொண்டதற்கும், இப்போது ஆனந்த், மாலதியிடம் நடந்து கொள்வதற்கும் என்ன வித்தியாசம்? அதே அடக்கு முறைதானே. தன் மகள் கஷ்டப்படும் போது மட்டும் தன் மனம் என்ன பாடு படுகிறது. தாங்க முடியவில்லையே!

அப்படித்தானே ஒருமுறை மீனாக்ஷியின் அப்பாவுக்கு உடம்பு மிகவும் முடியாமல் இருந்தது. மீனாக்ஷியை வரச் சொல்லிக் கடிதம் எழுதி இருந்தார்.

''ஏங்க! அப்பாவுக்கு உடம்பு முடியலியாம். வரச் சொல்லி எழுதி இருக்கார். நான் போய்ப் பார்த்துட்டு உடனே வந்துடறேங்க!'' கெஞ்சினாள் மீனாக்ஷி.

''இப்போ ஒண்ணும் போக வேண்டாம். உடம்பு சரியில்லேன்னுதானே வந்திருக்கே, உடனே ஓடிடணுமா, நீ பாட்டுக்குப் போயிட்டா, என்னையும் மாலதியையும் யார் கவனிச்சுக்குவாங்க?''

எவ்வளவு நிர்த்தாட்சண்யமாக மறுத்தார்! கடைசியில் மீனாக்ஷி, தன் அப்பாவின் இறுதிச் சடங்குக்குத்தானே போக முடிந்தது.

தான் நடந்து கொண்டது எத்தனை மிருகத்தனமானது. நினைக்க, நினைக்க நெஞ்சே வெடித்து விடும் போல் இருந்தது.

''ஐயோ, மீனாக்ஷி! உன்னை எவ்வளவு தவிக்க வெச்சுட்டேன். என்னிக்காவது நீ எதிர்த்தாவது பேசி இருப்பியா? இப்பவே ஓடி வந்து உங்கிட்ட மன்னிப்பு கேட்டாத்தான் மனசு ஆறும்,'' நினைத்தவருக்கு அதற்கு மேல், அங்கிருக்க பிடிக்கவில்லை. கோவிலுக்குச்சென்று,முருகனை,மனசாரப் பிரார்த்தித்தார்.

வீட்டுக்குத் திரும்பிய தணிகாசலம் பெட்டியுடன் கிளம்பினார்.

ஹெர்பல் பில்லோ!

சாதாரணமாக நாம் பஞ்சு அடைத்த தலையணைகளைத்தான் பார்த்திருக்கிறோம். ''ஹெர்பல் பில்லோ'' என்றால் மூலிகை கொண்ட தலையணை என்று பொருள்.

நன்றாகக் காய்ந்த மூலிகை இலைகள், வாசனை மலர்கள் இவற்றைப் பஞ்சுக்கு பதிலாக உபயோகப்படுத்தி தலையணை தயாரிக்கலாம். உதாரணமாக தலையில் பேன் உள்ளவர்கள் அல்லது வராமல் தடுக்க விரும்புபவர்கள் நன்றாகக் காய்ந்த துளசி இலைகளை சேகரித்து உறையில் போட்டு வாயை நன்கு ஊசி நூல் கொண்டு தைத்து, இரவில் தலைக்கு வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் பேன் தொல்லை குறையும். அதே போல் உலர்ந்த யூகலிப்டஸ் இலைகளைக் கொண்டு தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் தலைவலி, சளி உள்ளவர்களுக்கு நல்லது.

''மாப்பிள்ளை! மாலதியையும் அழைச்சுக்கிட்டு, நாளைக்குக் கட்டாயம் வந்துடுங்க, மறுத்துறாதீங்க, எனக்கு இப்பவே மீனாக்ஷியைப் பார்க்கணும் போல் இருக்கு. நான் கிளம்பறேன்,'' என்றதணிகாசலத்தை, ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தார்கள் மாலதியும், ஆனந்தும்.

அவர் கிளம்பியதுதான் தாமதம், அடக்கி வைத்திருந்த அழுகை வெடித்துக் கிளம்பியது மாலதிக்கு. விசித்து விசித்து அழுத அவளை, ஆதரவாகப் பற்றி அணைத்துத் தலையை வருடினான்.

''பிளீஸ்மா, மாலும்மா, இங்கே பாரேன்,'' என்ற ஆனந்தை, ஏறிட்டு நோக்கியவள், ''ஏங்க, நான் என்ன தப்பு பண்ணினேன்? என்னை ஏன் இப்படி வார்த்தைகளால் கொல்றீங்க?'' கலங்கிய கண்களுடன் கேட்ட மாலதியிடம், ''என்னை மன்னிச்சுடு மாலதி. எல்லாமே ஒரு நாடகம்தான்'' என்றான். வியப்புடன் அவனைப் பார்த்தாள் மாலதி.

''நாடகமா,'' கண்களில் வியப்பு விரியக் கேட்டாள்.

''ஏன் மாலு! ரொம்ப பயந்துட்டியா?''

''பின்னே நீங்க போட்ட போடு, பயப்படாமே, சிரிக்கற மாதிரியா இருந்தது. பலே ஆளுங்க நீங்க,'' என்ற மாலதியிடம் விவரித்தான் ஆனந்த்.

''உனக்கு எல்லாம் விவரமாச் சொன்னாத்தான் புரியும் மாலு. கல்யாணத்தன்னிக்கே, உங்க அப்பா, உங்க அம்மாவைப் படாத பாடு படுத்தி வெச்சதை நான்

கவனிச்சுட்டுத்தான் இருந்தேன். நாம புறப் படற அன்னிக்கு, நீ உங்கம்மாகிட்டே, அப்பாவைப் பத்தி ரொம்ப வருத்தப்பட்டுப் பேசிட்டிருந்ததையும், எதேச்சையாக் கேட் டேன். அன்னிக்கே ஒரு தீர்மானம் செஞ் சுக்கிட்டேன். உங்க அப்பாவை ஒரு ஷாக் மூலமா சரி பண்ணிடலாம்னு தோணிச்சு. அதுக்குக் கருவியாத்தான் உன்னை உபயோ கிச்சுக்கிட்டேன்.''

''அதை எங்கிட்டே முன்னாலேயே சொல்லிட்டு செஞ்சிருக்கலாமில்லையா?''

''உங்கிட்ட சொல்லி இருந்தா, இவ் வளவு இயற்கையா, இந்த நாடகம் நடந் திருக்காது. உங்க அப்பாவும் மனசு மாறி இருக்க மாட்டாரு. பொண்ணு கஷ்டப்படற தைப் பார்த்த உடனே எப்படித் துடிச்சுப் போயிட்டார் பார்த்தாயா?''

''பாவங்க அப்பா.''

''பாவமா, உங்க அம்மா கஷ்டப்படும் போது பாவமில்லையா? அதுக்காகத்தானே இவ்வளவு டிராமாவும். என்னைப் பத்திக் கூட உங்க அப்பா கேவலமா நினைச்சுட் டிருப்பாரில்லையா?''

''நாமதான் நாளைக்கு ஊருக்குக் கிளம் பறோமே, எல்லாமே தெரியத்தானே போகுது.''

''பொண்ணுன்னாலே, ஆணுக்கு அடிமைங்கற நினைப்பு பழங்காலத்திலே ருந்து ஊறிப் போன ஒண்ணாத்தான் இருக்கு மாலு! அவன் என்னுங்கிறதுக்கு முன்னாலே எண்ணெயா இருக்கணும்.

கண்கண்ட தெய்வம்
கட்டுரை, படங்கள்
கடைசிப் பக்கங்களில்

நில்லுனா நிக்கணும், உட்கார்னா உட்கார ணும். அவங்களுக்குன்னு ஆசா பாசம் இருக்கவே கூடாது. என்ன வக்கிரமான எண்ணங்கள். தன்னோட சுகமான வாழ்க் கைக்கு, பெண்ணைப் பகடைக் காயா உப யோகிச்சுக்கிட்டாங்க. அவங்களுக்குத் தகுந்தாப்பலசட்டதிட்டங்களும்உண்டாக்கி வெச்சிருக்காங்க. இதை நான் அடியோடு வெறுக்கறேன் மாலு.

அதனாலேதான், உங்கப்பாவும் அந்த ரகத்தைச் சேர்ந்தவர்னு தெரிஞ்சதும் கோபமா வந்தது. உங்கப்பாகிட்டே நேரி டையாச் சொன்னா, நிச்சயம் அவருக்கு ஒரு காம்ப்ளெக்ஸ் வந்துடும். குற்றங் குறை களை டைரக்டா சொல்லித் தாக்கறதை விட, அவரே உணரும்படியா செய்யறதுக் குத்தான் பலன் ஜாஸ்தி இல்லையா மாலும்மா.'' ஒரு குட்டிப் பிரசங்கமே செய்து முடித்தான் ஆனந்த்.

பெருமையுடன் அவனைப் பார்த்த மாலதி, ''நான் ரொம்பக் கொடுத்து வெச்ச வங்க.'' கண்கள் பளபளக்கக் கூறினாள்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: 'ப்ரெட்'டினால் செய்யும் உணவு.

கடைசித் தேதி: 15.7.89.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


"உங்கள் பழைய காஸ் ஸ்டவ்வுடன்
ரூ. 895/-* மட்டுமே செலுத்தி
Seetha ™
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
காஸ் ஸ்டவ்
உடனே பெறுங்கள்"
10 வருட உத்திரவாதம்
IS:4246
ISI
* காந்தம் கவராத AISI-304 சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
* விஷேசமான பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால் மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
* முனைகள் சுத்தமாக மடித்தமையால் கைகளைக் காயப்படுத்தாது.
* சுத்தம், பராமரிப்பது மிக எளிது.
* இச்சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே!
Also available :
Water Filter,
Hot Carrier,
Hot Casserole &
Heater Drum.
தயாரிப்பாளர்கள்:
meera industries
சென்னை 600 041. போன் : 416669 416665.
கிடைக்குமிடம் :
Seetha Home Appliances
"K.R. பில்டிங்ஸ்"
124-A லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையார்,
சென்னை - 600 020. போன் : 418876.
(அடையார் சிக்னல் அருகில்)



"எந்தவொரு பெண்ணும் விபசாரத்தில் விரும்பி ஈடுபடுவதில்லை. அந்த 'நரகக் குழி'யில் வலுக்கட்டாயமாக அவள் தள்ளப்படுகிறாள்" என்பதுதான் உண்மை. நமது நாட்டில் விபசாரத்தினால் வயிறு வளர்க்கும் கயவர்களால், நயவஞ்சகமாகக் கடத்தப்பட்டு விபசார விடுதிகளுக்கு விற்கப்பட்டிருக்கும் பல பெண்கள் அங்கிருந்து மீள வழியில்லாமல் செத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். 44 லட்சம் பெண்கள் இத்தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பதாக ஒரு கணக்கெடுப்புத் தெரிவிக்



சிவப்பு விளக்கு பச்சை விளக்காகிறது!



கிறது. அதில் முதலிடம் வகிப்பது, மகாராஷ்டிரா. அங்கு 4 லட்சம் பெண்கள் விலைமாதர்களாகச் செயல்படுகிறார்கள். இந்த வகையில் இரண்டரை லட்சம் உள்ள தமிழ்நாடு மூன்றாவது இடத்தைப் பெறுகிறது. விபசாரத்தின் மூலம் கிடைக்கும் ஒரு கோடி எண்பது லட்சம் வருவாயில் 44 லட்சம்தான்

அதில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ள பெண்களைச் சேருகிறது. மீதி 1 கோடியே 36 லட்சம் போலீஸ், விபசார விடுதி நடத்துபவர்கள், தரகர்கள், மாமாக்கள், பங்கு போட்டுக் கொள்கிறார்கள்.

நாடெங்கும், இந்த 'விபசார வியாபாரம்' மிகத் திறமையாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. சாதாரணமாக மாநிலம் விட்டு மாநிலம் பெண்கள் கடத்தப்பட்டு, விடுதிகளுக்கு விற்கப்படுகிறார்கள். இடைப்பட்ட நகரங்களில் சில சமயம் அவர்கள் ஏலமிடப்படுவதுண்டு. ஆக்ரா, காசி, டெல்லி, பம்பாய் மோரெனா டிரான்சிஸ்ட் நகரங்களாகவும், டெல்லி, பம்பாய் விலைமாதர்களாக மாற்றப் படும் நகரங்களாகவும் விளங்குகின்றன என்று ஒரு கட்டுரை தெரிவிக்கிறது. கடத்தப் பட்டு வரும் பெண்கள் முதலில் விபசாரத் தில் ஈடுபட மறுத்தாலும், அடி, உதை,





* திருமணம் செய்த தம்பதிகள்

நெருப்புச் சூடு, பட்டினி போன்ற பலவிதச் சித்திரவதைகளுக்கு ஆளாகும் போது வேறு வழியில்லாமல் இணங்கும் நிலைக்கு வந்து விடுகின்றனர். இரண்டு ரூபாய் முதல் நாலாயிரம் ரூபாய் வரை ஊதியமாகப் பெறும் அபலைப் பெண்கள் வறுமை, மகிழ்ச்சியற்ற குடும்பம், வரதட்சணைக் கொடுமை ஆகியவைகளிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும், சொகுசான வாழ்வு, வேலை வாய்ப்பு போன்ற எதிர்பார்ப்புகளை நம்பியும் இடைத் தரகர்களால் விடுதிகளில் சிக்கிக் கொள்கின்றனர்.

''பம்பாய் நகரில் காமாத்திபுராவின் ஒரு பகுதியில் 22,000 விலைமாதர்களில் பத்து சதவீதம் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களே. அதுபோல் பாண்டுப் பகுதியின் விபசார விடுதிகளிலுள்ள 2000 பெண்களில் 90 சதவீதம் தமிழ் பேசுபவர்களே'' என்ற புள்ளி விவரத்தை ஒரு சமூக சேவகர் கூறும் போது, நம்மால் வருத்தப்படாமலிருக்க முடியவில்லை. பெண்களைத் தெய்வமாகப் போற்றும் தமிழகத்திலிருந்தா இத்தனை விலைமாதர்கள்? இவர்கள் எல்லாம் தமிழகத்திலிருந்து கடத்தப்பட்டவர்கள்தாம். அந்தத் தீயச் செயலுக்குத் துணையாக இருந்தவர்களும் தமிழர்கள்தாம். இதில் பெருவாரியாக ஈடுபட்டிருக்கும் அலிகளும் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களே.

தமிழக அரசு, போலீஸ் துறை, பெண்கள் நல ஸ்தாபனங்கள், பொதுமக்கள் உட்பட யாரும் கவனிக்காமல் அனாதைகளாக, ஆதரவற்றவர்களாக மடிந்து கொண்டிருந்த அப்பாவிப் பெண்களுக்குக் கடவுளாக மனித உருவில் வந்து சேர்ந்தவர், 'வினோத் குப்தா' என்பவர். இராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் பிறந்து, தொழில் பெருக்க, பம்பாய் வந்தடைந்தார். சட்டமன்ற மேலவை உறுப்பினராகவும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அவருக்கு, அரசியலில் பிடிப்பு ஏற்படவில்லை. அவர் கவனம் சமூக சேவையில் சென்றது தமிழர்கள் செய்த தவப்பயனாகும். வற்புறுத்தலினால் விபசாரத்தில் ஈடுபட்ட பெண்களின் நிலை கண்டு வருந்தி, அவர்களை மீட்பதற்காக 1982 — ஆம் ஆண்டில் 'சாவ்தான்' (எச்சரிக்கை) என்ற அமைப்பை அவர் உருவாக்கினார். இதுவரைக்கும் சாவ்தானின் முயற்சியினால் மீட்கப்பட்ட பெண்களின் தொகை 540; அதில் 60 சதவீதம் நமது தமிழ்ப் பெண்களே என்று இயக்கத்தைச் சார்ந்தவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

''வருடந்தோறும் 10,000 பெண்கள் மீட்கப்பட்டாலும், அந்தத் தொழிலில் எந்த விதமான பாதிப்பும் ஏற்படாது'' என்று பிரச்னையின் தீவிரத்தை எடுத்துச் சொல்கிறார், குப்தா. பெரிய கோவில்களும், கலை மாளிகைகளும் தமிழர்கள் கட்டி வருகின்றனர். அதே சமயத்தில் நமது தாய், சகோதரிகள் நமது கண்முன்னே சீரழிந்து கொண்டிருக்கின்றனர்; தமிழர்கள் ஏனோ இப்பிரச்னையைப் பெரிதாக நினைக்கவில்லை,'' என்று பரிதாபப்படுகிறார் வினோத் குப்தா.

சாவ்தானின் மீட்புப் பணி எப்படி நடைபெறுகிறது? விபசாரத்தில் நிர்ப்பந்தம் காரணமாக ஈடுபட்ட பெண்கள் முதல் இரண்டு வருடங்களில் எப்படியாவது விடுதிகளிலிருந்து தப்பிவிடத்தான் முயற்சிக்கிறார்கள். ஆனால் அந்தச் சமயம்

அவர்களைப் பொறுத்தவரையில் வெளி உலகக் கதவுகள் நிரந்தரமாக மூடப்பட்டு விட்டன'' என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டு வதற்காகச் சற்று அதிகமாகவே துன்புறுத் தப்படுகிறார்கள். அந்தக் காலகட்டத்தில் மனிதாபிமானமுள்ள வாடிக்கையாளர் யாராவது அவர்களிடம் அன்பு செலுத்தி னால் தங்கள் 'கண்ணீர்'க் கதைகளைக் கூறு கின்றனர்.

இந்த வாடிக்கையாளர்கள் 'சாவ்தான்' இயக்கத்தை அணுகும் போது அவர் மூலம் ஒரு வெள்ளைக் காகிதத்தில் இரகசியமாக அபலைப் பெண்களின் கையொப்பமோ, பெருவிரல் அடையாள ரேகையோ பதிவு செய்து, வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். பின்னர் அவளை அங்கிருந்து மீட்பதற்கான விண் ணப்பத்தோடு போலீஸ் உதவியை நாடுகின் றனர். போலீஸ் துறை உடனேயே அடைப் பட்டிருக்கும் பெண் இருக்கும் விடுதியை வளைத்து, அவளை மீட்டு வெளியுலகிற்குக் கொண்டு வருகின்றனர். அவர்களுக்குத் திருமணம் செய்வது, ஊருக்குத் திரும்ப அனுப்புவது, பம்பாயிலே வேலையில் சேர்ப் பது ஆகிய பொறுப்பையும் உவந்து செய் கிறது 'சாவ்தான்.' பிறிதொரு நல்லவழி கிடைக்கும் வரை தங்களது தலாச்சேரி ஆசிரமத்தில் வேலைகொடுத்துப் பராமரிக்க வும் செய்கின்றது.

அண்மையில் மீட்கப்பட்ட ஒரு பெண் ணின் கதை இதுதான். அவளது கணவன், திருமண நாளிலிருந்தே வேலைக்குப் போவ தில்லையாம். அவளைத் துன்புறுத்தி, அம்மா வீட்டிலிருந்து பணத்தைக் கறந்து, குஷியாக இருப்பாராம். வெறுப்படைந்த அவள் தாய் வீடு திரும்பிய போது பெற்றோர்களால் கணவன் வீட்டிற்கே துரத்தப்பட்டிருக்கி றாள். அவளது நிலைமையைச் சாதகமாக் கிய பெண்ணொருத்தி, அவளுக்கு ஆசை காட்டி, பம்பாயில் வேலை வாங்கித் தருவ தாக அழைத்து வந்திருக்கிறாள். காமாத்தி புரத்திலுள்ள ஓர் அலிக்கு 6000 ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்ட அவள், 2 வருடம் வேறு வழி யில்லாமல் விபசாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கி றாள். 'சாவ்தான்' இயக்கத்தினால் மீட்கப் பட்ட அந்தப் பெண், கணவனோடு வாழ வும், தன் தாய் வீட்டுக்குப் போகவும் மறுத்து விட்டாள். பம்பாயிலே வேறொருவருக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க முயற்சி செய்து வருகிறது, 'சாவ்தான்!'

வேலூரைச் சேர்ந்த இன்னொரு பெண் திருமணமாகாதவள். பம்பாயில் வேலை வாங்கித் தருவதாக அவளது தூரத்து உற வினரொருவர் ஆசை வார்த்தைகள் கூறி, அழைத்து வந்து விட்டார். பின்னர் பாண் டுப் பகுதியிலுள்ள 'சோனாப்பூர் விடுதி யில் 9000 ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டிருக்கி றாள். வாடிக்கையாளர் கொடுத்த தகவலின் பேரில் சாவ்தான் இயக்க நிறுவனச் செய லாளர் விநோத்குப்தா போலீஸ் உதவியுடன் அலியொருவரிடமிருந்து மீட்டார். அவ ரோடு அதே விடுதியிலுள்ள பிற மூன்று பெண்களும் மீட்கப்பட்டனர். அவர்களில் ஒருத்தியை, மீட்பதற்கு உதவியாக இருந்த கார்த்திக் என்ற இளைஞரே திருமணம் செய்து கொண்டார்.

இதுபோன்ற கதைகள், மீட்பு நடவடிக் கைகள், திருமணங்கள் எவ்வளவோ! சாவ் தான் சார்பாக நடத்தும் திருமணங்களில் வரவழைக்கப்பட்டிருக்கும் சிறப்பு விருந் தினரே 'கன்யா தானம்' செய்து கொடுப் பார். 'சாவ்தான்' இயக்கத்திற்குப் பல பம்பாய்த் தமிழ் இளைஞர்கள் உதவ முன் வந்திருப்பது நல்லதொரு முன்னேற்றம் தான்.

அவர்களுள் ஒருவரான சேவியர் பிள்ளையுடன் உரையாடிய போது மேலும் பல விஷயங்கள் தெரிய வந்தன. திருநெல்வேலி மாவட்டத்து பாபநாசத்தில் பிறந்த அவர் கடந்த மூன்று வருடங்களாகத் தான் பம்பாயில் இருக்கிறாராம். இதற்கிடை யில், தனது உயிரையும் திருணமாக மதித்துப் பல பெண்களை மீட்கும் உன்னதப் பணி யில் ஈடுபட்டு வருவது நம்மை வியப்பி லாழ்த்துகிறது.

வட ஆற்காடு, தென்னாற்காடு, சென்னை பகுதிகளிலிருந்துதான் அதிகமாகப் பெண் கள் கடத்தப்பட்டு வருகின்றனர்'' என்கி றார். பம்பாய் போலீஸ் மனச்சாட்சியுடன் செயல்பட்டு வருவதாகவும், சொல்லு கிறார். மீட்கப்பட்ட பெண்களின் ஊர் திரும் பும் செலவு, திருமணச் செலவு, ஆகியவை களைக் கூட 'கர்வாலி' (விடுதி நடத்துபவர்) யிடமிருந்து பெற்று விடுவதாகக்கூறுகிறார். ''மீட்கப்பட்ட பெண்கள் யாரும் திரும்ப விப சாரத்தில் ஈடுபட்டதில்லை'' என்று அவர் சொன்னது உள்ளபடியே நம் மனத்தைக் குளிர்விக்கிறது. 'விபசாரத்தை விட முடி யாத நிலையிலிருக்கும் பெண்களுக்குக் கூட ஒரு திட்டம் 'சாவ்தான்' வகுத்துள்ளது'' என்கிறார் அவர்களின் வருவாயில் 50 சத வீதத்தை அவர்களது எதிர்காலச் சந்ததிக ளுக்காகக் கட்டாய சேமிப்பு செய்யும் திட் டத்தைச் செயல்படுத்துவதாக சேவியர் பிள்ளை கூறினார்.

எத்தனையோ சமூக அமைப்புக்கள், இந்த வலுக்கட்டாயமான விபசாரத்தை ஒழிக்கப் பாடுபட்டாலும், தொடர்ந்து பல மங்கை களைக் கோரப் பிடியிலிருந்து மீட்பதற்குப் பொதுமக்கள் ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியம். தமிழக போலீஸ் துறை, பம்பாய் நகர போலீஸின் துணையோடு போர்க்கால நடவடிக்கைகள் போல் சுறுசுறுப்போடு செயல்பட வேண்டும். தமிழர்களின் புக ழிற்கு மாசு கற்பிப்பது போல் கறுப்புப் புள்ளியாக அமைந்த இப்பிரச்னைக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்க வேண்டியவர்களும் தமிழர்கள்தாம்.

— செம்பூரான்.



வாழைத்



எந்தப் பெண்ணுக்குத்தான் கை கால்கள் 'வழவழ'வென அழகாக இருக்க வேண்டும் என ஆசை இருக்காது? முடிகளை அகற்ற எது சிறந்த வழி? இங்கு மூன்று அழகுக் கலை நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்—

ரத்தி ப்யூட்டி பார்லர்

உடலில் உள்ள வேண்டாத முடிகளை அகற்ற பல வழிகள் உள்ளன. அவற்றில் முக்கியமானது 'வேக்ஸிங்' எனப்படும் மெழுகு முறை. இந்த மெழுகு செய்யத் தேவையானவை வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை, எலுமிச்சை சாறு, கிளிசிரின் முதலியவை. செய்யும் முறையும் எளிது.

½ கிலோ சர்க்கரை, ¼ டம்ளர் தண்ணீர் 3 அல்லது 4 எலுமிச்சம்பழச் சாறு, சில துளிகள் கிளிசிரின் முதலியவைகளை கனமான அலுமினியப் பாத்திரத்தில் (குக்கர்

போன்றது) பழுப்பு நிறம் வரும்வரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கத்தியின் கூர்மையில்லாத பகுதி (பின்புறம்) அல்லது கரண்டியினால் (தட்டையாக இருக்க வேண்டும்) தடவி துணியை வைத்து எதிர்ப் புறமாக இழுக்கும் போது முடிவந்தால் பாகின் பக்குவம், சரியானது என்று பொருள். இம்முறை கெடுதல் கிடையாது. தோலுக்கும் நல்லது. கொஞ்சம் வலிக்கத்தான் செய்யும். இருந்தாலும் பொறுத்துக் கொண்டால் ரொம்ப நாட்களுக்கு முடிவராது.

ப்ளேடு உபயோகித்து ஆண்களைப் போல ஷேவ் செய்வது மிகவும் கெடுதல். சருமம் மிகவும் கடினமாகிவிடும், முடியும் கட்டையாக இருக்கும். க்ரீம்கள் விலை மிகவும் அதிகம். ஆனால் இவைகளை உபயோகிப்பதால் ப்ளேடு அளவு இல்லை எனினும் ஓரளவு உபயோகித்தவர்களுக்கும் முடி சீக்கிரமே வளர ஆரம்பித்து விடும். மெழுகு முறைதான் முடிகளை அகற்ற மிகவும் சிறந்த வழி. இம்முறையில் முடிவேரோடு வருவதால் முடிகள் வளர நீண்ட நாட்களாகும். இம்முறை செலவும் அதிகமில்லை.

கம்ப்ளக்ஷன் ப்ளஸ்

இயற்கையிலேயே எண்ணைவடியும் சருமம் உள்ளவர்களுக்கும் ஹார்மோன் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் உடல் கை, கால் முகம் உட்பட வேண்டாத இடங்களில் அதிகமாக முடிவளரும். சிறிய வயதிலேயே மஞ்சள் தேய்த்தால் முடிவளராது என்பது நம்பிக்கை; ஆனால் மஞ்சள் அதிகமாகத் தேய்த்தால் தோல் மிகவும் முற்றிவிடும்.

முதலில் சாப்பாட்டில் எண்ணை குறைத்தால் — முகத்தில் பருவும் குறையும், முடி வளருவதும் கட்டுப்படும். முடி அதிகம்வளர முக்கியகாரணம்ஹார்மோன்களே. 'ப்யுமிக்ஸ்டோன்' எனப்படுவது கடல் நுரையாகும். இதை முடிகளை அகற்ற உபயோகிக்கும் போது முடி அறுந்து போய் விடும். அதிகம் தேய்த்தால் இரத்தம் உறைந்து நீலமாகி விடும். முடி அறுபடுவதால் இன்னும் கெட்டியாகவே வளரும் வாய்ப்பு உண்டு. இதை வெடிப்புக்காக மட்டுமே உள்ளங்காலில் மட்டுமே தேய்க்க பயன்படுத்த வேண்டிய ஒன்றாகும்.

தங்கு போல—



கண்டைக்காய் வற்றலுடன், ஒருமோர் மிளகாய், சிறிது பெருங்காயம் இவை களையும் நன்கு வறுத்துப் பொடி செய்து, சாதத்தில் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் யுடன் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் பூச்சிகள் நசித்துப் போகும்.

— பார்வதி.

1 கப் சர்க்கரை, 1 எலுமிச்சம்பழச் சாறு, ¼ கப் தண்ணீர் தேவை என்றால் சில துளி கிளிசிரின் (இது இல்லாமலும் செய்யலாம்) சேர்த்து மெல்லிய (கம்பிப்) பாகு வைத்து (பாகு பதம் வந்த பின்பு எலுமிச்சை சாறு சேர்க்க வேண்டும்). இந்த மெழுகை முடி வளரும் பக்கம் போட்டு, துணியைப் போட்டு எதிர் வாட்டத்தில் இழுக்க வேண் டும். இதைப் போடும் போது தோலில் வேர்வை, எண்ணைப் பசையிருந்தால் துடைத்துவிட்டு, பவுடர் போட்டபின்பு தான் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இம் முறையை வீட்டில் பண்ண முடியாதவர்கள் 'கோல்ட் வாக்ஸ்' கடையில் வாங்கிப் போடலாம்.

முடி நீக்கும் க்ரீம்களை உபயோகிக்கும் போது மேல்முடி மட்டுமே வரும். வேர் வருவதில்லை. அதனால் முடி வேகமாகவே வளரும். வேக்ஸிங்தான் சிறந்த முறை.

மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம் சில பெண் களுக்கு முகத்தில் அதிகமான முடி முளைக் கும். இதற்கு நல்ல 'ப்யூட்டி பார்லரை' அணுகி 'வாக்ஸிங்' செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஆகும் செலவு மிகமிகக் குறைவுதான். இது மாதம் இருமுறை செய்ய லாம்.

ப்ளேடு, ரேஸர் போடவே கூடாது. செடி வெட்ட வெட்ட வளருவது போல முடி மிகவும் கட்டையாக வளரும். ப்ளே டால் எடுத்தால் ஆண்கள் போலத் தோல் கடினமாவதுடன் எடுத்த இடமும் பச்சை யாகி விடும்.

பழைய காலத்தில் சாம்பல் தடவி காய்ந் தவுடன் பிடித்து இழுத்தால் வேருடன் வந்து விடும். மறுபடியும் முடிவளரச் சில மாதங் கள் ஆகும். இப்படிச் செய்தால் நாளடை வில் முடி வளருவது மிகவும் குறைந்து விடும்.

ஹார்மோன் கோளாறுகளினால் அதிக மாக முடிவளருவதைத் தடுக்க ஹார்மோன் முறைகளைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மல்லிகா ஹெர்பல் ப்யூட்டி கிளினிக்

வேண்டாத ரோமங்களை அகற்ற வேக்ஸிங், க்ரீம், எலக்ட்ராலிஸஸ், ப்ளேடு உபயோகித்தல் போன்ற பல வழிகள் உண்டு. ஆனால் எல்லா வற்றிலுமே சிறந் தது 'மெழுகு முறை' தான். இது விஞ்ஞான, மருத்துவர்களிலும் நிரூபிக்கப் பட்டுள் ளது. தோலின் தன்மையும் மாறாது; முடி வளர்ச்சியும் நாளுக்கு நாள் குறையும். இத் துடன் தோலும் மிருதுவாகும். க்ரீம்களி னால் (சிலருக்கு) அலர்ஜி, நிறம் மாறுதல், தோல்கடினமாதல் போன்றவற்றுடன் முடியும் கெட்டியாக வளரும்.

எலக்ட்ராலிஸஸ் நிரந்தர முறையாகும். ஆனால் ஆபத்தான வைத்தியம் — மயிர் கால்கள் தோலில் கரும்புள்ளிகள் போலத் தோன்றுவதுடன் வலியும் அதிகமிருக்கும். இதைச் செய்யும் போது ரொம்பவும் ஜாக் கிரதையாகச் செய்யவேண்டும். ஒருவருக்குச் செய்த ஊசியால் மற்றொருவருக்குச் செய் யக்கூடாது. இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

வேக்ஸிங் எல்லா (வேண்டாத) இடங் களிலேயும் பயன் படுத்தக் கூடிய சிறந்த முறையாகும். பல நாட்களாக க்ரீம், ப்ளேடு போன்றவற்றைப் பயன் படுத்தியவர்களும். இம் முறையைப் பயன்படுத்தலாம். முடி மீண்டும் வளரவும் நீண்ட நாட்களாகும். வேக்ஸிங் செய்ய சர்க்கரை ஒரு கப், தண்ணீர் மூன்றுகப், 2 எலுமிச்சம் பழம் (மீடியம் சைஸ்), கிளிசிரின் 15 முதல் 20 சொட்டு 5 கிராம் கோந்து முதலியவை தேவை. சர்க் கரையை நீரில் கரைத்து கம்பிப் பாகு வைத்து இறக்கி எலுமிச்சை சாறு, கிளி சிரின், கோந்து இவற்றை நன்கு கலந்து ஆறிய பின்பு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு சூடு பண்ணாமல் போடலாம். இது 'கோல்ட் வாக்ஸ்' எனப்படும்.

தட்டையான கரண்டி அல்லது ஸ்பூனால் முடி நீக்கப்பட வேண்டிய இடத்தில் முடி வளரும் திசையிலேயே தயாரித்த மெழுகைத் தடவி, அதன் மீது தடிமனான துணியைப் போட்டு எதிர்த் திசையில் வேகமாக இழுக்க வேண்டும். மெதுவாக இழுத்தால் முடியும் வராது; வலியும் தெரியும். எடுத்த பின்பு எரிச்சல் இருந்தால் ஐஸ் வைக்கலாம்.

ஆரம்பத்திலிருந்து மஞ்சள் தேய்த்து வந்தால் ஓரளவு முடி குறையும். ஆனால் நடுவில் தேய்த்தால் பயனில்லை. அதிகம் தேய்த்தால் தோல் முற்றி முதிர்ந்த தோற்றம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

ப்யுனிக்ஸ்டோன் தடித்த தோலை மிருதுவாக்க மட்டுமே பயன்படும் — முடி நீக்குவதற்கல்ல. இதைப் பயன் படுத்தும் போது முடி வெட்டுப் படுவதுடன் தோலை யும் பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

— வைதேகி தேசிகன்.

கிரைண்டரில் குழவி வைக்கும் ஸ்டாண்ட் வளையத்தில் 'குரோஷா' ஒயர் அல்லது 'ஸ்வஸ்திக்' ஒயரையோ சுற்றி வைத்தால் துருப்பிடிக்காமல் இருப்பதோடு பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும்.

— விஜயா.



வெங்காயத்தில் எந்த உணவு வகையைத் தயாரித்தாலும் ருசி கூடுதலாக இருக்கும். வெங்காயத் துவையல், சாம்பார், ஊறுகாய், சூப், பஜ்ஜி, புலாவ்... வட இந்தியாவில் பிரபலமாகிவரும் 'மதறாஸ் வெங்காயம்' அளவில் சிறிதானாலும் அதிக ருசியும் நெடியும் உள்ளது. வெங்காயம் ஆசிய நாடுகளில் 5,000 ஆண்டுகளாகவே புழக்கத்தில் இருந்து வந்திருக்கிறது.

வெங்காயம் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை அளிக்கும். வெயில் காலத்தில் அதிக தூரம் பிரயாணத்தை மேற்கொள்ளுகிறவர்கள் கைக்குள் ஒரு தோலுரித்த வெங்காயத்தை வைத்துக் கொண்டால் வெயிலின் உக்கிரம் தெரியாது. உடம்பும் சூடு ஏறாது. வெங்காயப் பச்சடியும், வெங்காய சாலட்டும் கோடையில் உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

1596 – இல் வெளியிடப்பட்ட 'தி கிரேட் ஹெர்பல்' என்கிற புத்தகத்தில் வெங்காய ரசம் உபயோகித்தால் வழுக்கைத் தலையில் கூட முடி வளரும் என்றும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்கும், ஜலதோஷம், இரத்த அழுத்தம், ஆர்த்ரைடீஸ் நோய்களை குணப்படுத்தவும் பயன் படும் என்கிற குறிப்பு காணப்பட்டதாம்.

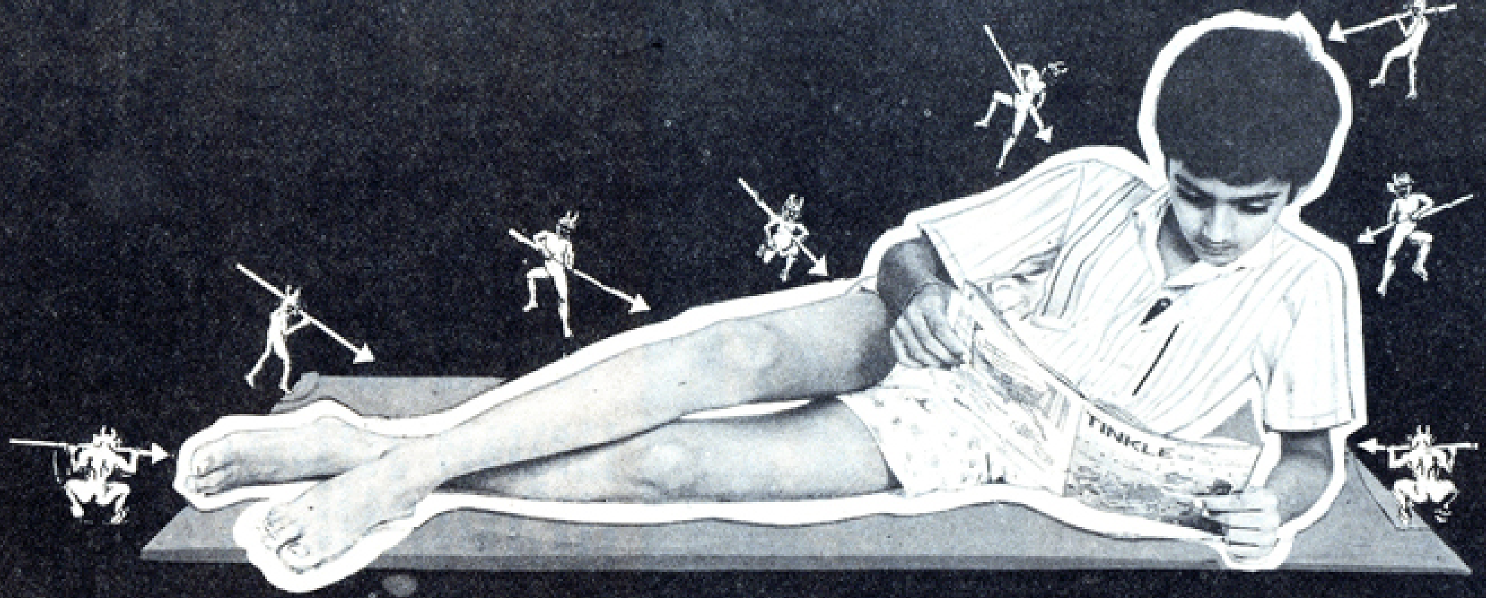
சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து புரதச் சத்து மற்றும் பல வைடமின்கள் வெங்காயத்தில் உள்ளன. இரத்தத்தில் அதிகமாகி விடும் கொழுப்புச்சத்தை குறைக்க இது உதவுகிறதாம்.

வெங்காயத்தை நறுக்கும்போது கண்ணீர் வருகிறது. இதில் இருக்கும் 'Propanethial' Soxide-என்கிற ரசாயனப் பொருள் வெங்காயத்தின் தோலை உரிக்கும் பொழுது மேலெழுந்து காற்றில் கலந்து கண்களில் இருக்கும் நீரில் கரைந்து 'சல்பூரிக் ஆசிட்' உண்டாகி கண்ணீர்ப்பைகளை அழுத்தி கண்ணீரை வரவழைக்கிறது. இதைத்தவிர்க்க வெங்காயத்தை உரித்து அதைத்தண்ணீரில் பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்தால் இதிலுள்ள ரசாயனப் பொருள் தண்ணீரில் கரைந்து விடும்.

முளைவந்தவைகளும், மிருதுவானவைகளும், கரும் புள்ளி விழுந்த வெங்காயங்களும் உபயோகத்திற்கு ஏற்றவை அல்ல. வெங்காயத்தை ஃப்ரிட்ஜில் வைப்பதைவிட வெளியில் வைப்பது நல்லது.

வெங்காயம் நறுக்கியதும் கைகளில் உள்ள நெடியை அகற்ற உப்பைத் தேய்த்துக் கொண்டு பின் கைகளைக் கழுவலாம். நறுக்கியபின் வெங்காயத்தை அலம்பத்

உங்கள் பிள்ளையை நோய்க்கிருமிகள் ஓயாமல் தாக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன.



நோய்க் கிருமிகளை வெற்றி கொள்ள உங்கள் பிள்ளையின் உடம்பில் போதுமான அளவு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இருக்கிறதா?

உங்கள் பிள்ளையின் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தால், அடிக்கடி சளி, இருமல், தொண்டை வலி, ஜுரம், பசியின்மை, வயிற்றுக் கோளாறு போன்ற தொல்லைகள் வரக் கூடும். இதனை உடனே கவனித்து, சரி செய்யாவிடில் பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சியும், மன வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படலாம். உங்கள் பிள்ளைக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை

தேவையில்லை. முதலே தோலை உரித்து அலம்பிவிட்டு நறுக்குவது உசிதம்.

முற்காலத்தில் வெங்காயம் எகிப்து நாட்டில் தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்ததாகக் கருதப்பட்டதாம். அதைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு சத்தியம் செய்வார்களாம்.

ரோமாபுரியில் வாழ்ந்த நீரோ தன் குரல் வளத்துக்கு வெங்காயம்தான் காரணம் என்று குறிப்பிட்டானாம்.

இந்தியா ஏற்றுமதி செய்யும் பொருள்களில் வெங்காயமும் ஒன்று. வெங்காய உற்பத்தியாளர்களுக்கு NAFED மூலம் அரசு உதவுகிறது. இதன் மூலமாக வெங்காயத்தின் விலையையும் அரசு கட்டுப்படுத்துகிறது. வெங்காயத்தின் வாசனையே பிடிக்காதவர்களும் இருக்கிறார்கள். உலகத்தின் மிக அருமையான சுவை ஒன்றை அவர்கள் ரசிக்கத்தவறுகிறார்கள் என்பது அவர்களுக்கு தெரியாது!

தொகுத்தவர்: ஆர். கார்த்திக்.

குழந்தைகளுக்குத் தயிர் சாதம் கொடுப்பதற்குப் பதிலாகச் சேமியாவை நன்றாக வேக வைத்து அதில் தயிர் ஊற்றி உப்பு போட்டுக் கிளறவும். பிறகு அதில் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, மாங்காய், வெள்ளரிக்காய், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி முதலியவற்றைத் தாளித்து பிரிஜ்ஜில் வைத்து அவர்களுக்குக் கொடுங்கள். அடுத்த முறை அவர்களே விரும்பிக் கேட்பார்கள். பள்ளிகளுக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது.

— ஜெயஸ்ரீ.





• சீஸை 'பேக்' செய்யும் மிஷினில் போடுமுன் 'கட்' செய்கிறார்.

சத்து + சுவை = சீஸ்!



• இருதயராஜ்

சீஸ்! (Cheese)

புதுமுக நடிகைகளை 'போஸ்' கொடுப்பதற்காகப் புகைப்படம் எடுப்பவர்கள் இந்த வார்த்தையைச் சொல்லச் சொல்லி 'கிளிக்' பண்ணுவார்களாம்! எங்கே, நீங்களும் சொல்லிப் பாருங்கள், 'பளிச்' சென்ற சிறிய புன்னகையுடன் கூடிய மலர்ச்சி தெரியும்!

"அந்த மலர்ச்சிதான் விரியும். உண்மையிலேயே 'சீஸை'த் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால்..." என்றார் ஊட்டியிலுள்ள ஆவின் பால் பண்ணையின் நிர்வாக இயக்குநர் இருதயராஜ்.

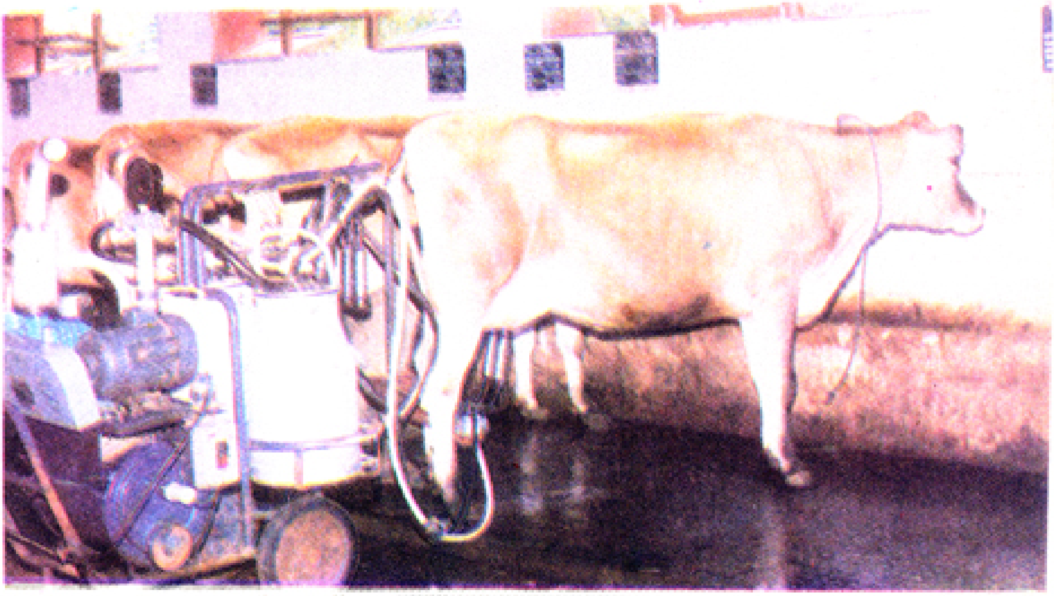
சீஸ் பல பேருக்குத் தெரிவது கூட இல்லை. நிறைய பேர் இந்த சீஸைப் பற்றித் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். இது ஒரு அசைவப் பொருள் என்பது கூட பலருக்கு எண்ணம். காரணம் முன்பெல்லாம் சீஸ் தயாரிக்கும் போது மிருகக் கொழுப்பைச் சேர்ப்பார்களாம். ஆனால் அந்த நிலையெல்லாம் மிகவும் மாறி விட்டது. முழுமையான சத்துமிக்க சைவப்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

பொருள் இந்த சீஸ்!'' என்கிறார் இருதயராஜ்.

ஊட்டியிலுள்ள ஆவின் பால் பண்ணையில் மிகப் பெருமளவில் 'சீஸ்' தயாரிக்கப்படுகிறது. எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள்?

''முதலில் ஒரு மிகப் பெரிய தொட்டியில் பதப்படுத்தப்பட்ட பாலைக் கொட்டுகிறார்கள். அது மூவாயிரம் லிட்டர் கொள்ளவு கொண்டது! மேலிலிருந்து இரண்டு பிரம்மாண்டமான ஸ்டீல் மத்துகள் தொங்கிக் கொண்டு இருக்கின்றன. பாலில் இரசாயன 'என்ஸைம்' ஒன்றைக் கலக்கிறார்கள். அரை மணியில் பால் ஒருவிதத் தயிராகிறது.



* மிஷின் மூலம் பால் கறக்கப்படுகிறது.

பிறகு மிகப் பெரிய சதுர குறுக்குக் கம்பிகளைக் கொண்ட ஜல்லடைகளை அழுத்தி சிறிய சதுரங்களாக தயிரைப் பிரிக்கிறார்கள். பிறகு மத்துகள் அந்தக் கோடியில் இருந்து இந்தக் கோடி வரை நன்கு கடைந்து வருகிறது.

பிறகு பெரிய துளைகள் கொண்ட பெரிய டப்பாக்களில் சுத்தமான துணிகளை விரித்து இந்தத் தயிரைக் கொட்டி நீரை வடிய வைக்கிறார்கள். கம்ப்ரஸர் மூலமாகச் சுத்தமாக நீர் பிரிக்கப்படுகிறது. நன்கு அழுத்தப்படுகிறது. இது மிக அதிகமான குளிர் நிலையில் பாதுகாக்கப்படும் போது சீஸாக மாறுகிறது.

''சீஸ் வெண்ணையை விட நல்லது. வெண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம். ஆனால் சீஸில் புரோட்டீன் சத்து அதிகமாக இருக்கும். எனவே குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் பெரியவர்களுக்கும் இது மிகவும் நல்லது'' என்று சொல்லி புள்ளி விவரங்களையும் தருகிறார் இப்பகுதிக்குப் பொறுப்பு வகிக்கும் தேவகுமார். சீஸை என்னென்ன செய்யலாம்?

ப்ரெட்டின் மேல் தூவி டோஸ்ட் செய்யலாம். பொரியலுக்குத் தேங்காயைச் சீவுவது போல சீவித் தூவலாம். மிகச் சுவையாக இருக்கும். சீஸின் சுவைக்குப் பழக்கப்பட்டவர்கள், பிறகு அது இல்லாமல் எந்த உணவுப் பொருளையுமே செய்ய முடியாமல் போய் விடுமாம். அந்த அளவுக்கு எந்த உணவோடும் அது பொருந்திப் போய் கூடுதல் சுவையைத் தருகிறதாம்.

நம்முடைய நாட்டில் குறிப்பாகத் தென்னாட்டில்தான் சீஸைப் பற்றி அதிகம் தெரியவில்லை. ஆனால் வட நாட்டில் 'சடார்' ரொம்பப் பிரசித்தம். அது என்ன சடார்?

''சீஸின் சுவையை வெவ்வேறு என்ஸைம்களை சேர்த்துக் காப்பதன் மூலமோ, ஆறு மாத சீஸை புது சீஸுடன் கலப்பது அல்லது வெவ்வேறு காலக்கட்ட சீஸை வெவ்வேறு காலகட்டத்தில் பாதுகாக்கப்படும் சீஸுடன் கலப்பது இப்படியெல்லாம் செய்வதன் மூலம் சீஸின் சுவையில் வெரைட்டியைக் கொண்டு வரலாம். இவை 'ப்ராஸஸ்ட் சீஸ்' இப்படி ப்ராஸஸ் செய்யாமல் உருளை வடிவில் உள்ள புதிய சீஸே சடார் சீஸ்.

வெளிநாட்டில் இருநூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சுவைகள் கொண்ட சீஸ்கள் இருக்கின்றனவாம். அவர்கள் மது அருந்தும் போது இடையில் சில குறிப்பிட்ட சுவை கொண்ட சீஸ்களைச் சாப்பிடுகிறார்களாம்'' என்கிறார் இருதயராஜ்.

கேக் போல குளிர்பதன அறைகளில் பாதுகாக்கப்படும் சீஸ் வெட்டப்பட்டு, ஒரு தானியங்கி மிஷினில் போடப்படுகிறது. அந்த மிஷினே அழகாக குட்டிக் குட்டி சதுர வடிவில் வெட்டி ஜரிகைத்தாள் சுற்றி அனுப்பி விடுகிறது. அது கியூ வரிசையில் வர வர அழகிய டப்பாக்களில் அடுக்கு

மாற்றத்திற்கு ஏற்ற நேரம்...

PREMIER®

PRESSURE COOKER/PRESSURE PAN

இல்லத்தரசிகளின் சரியான தேர்வு.

பிரிமியர் பிரஷர் குக்கர்/பிரஷர் பான்கள் சிறந்த உறுதிமிக்க அலுமினியம் அலாய் கலவையால் உருவாக்கப்பட்டு கடுமையான தரக்கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளுக்குப் பின்பே வெளியிடப்படுகிறது. முழுமையான பாதுகாப்பிற்கான ''கேஸ்கட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்'' கொண்டது.

7.5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர் அளவுகளில் கிடைக்கிறது.

பிரஷர் பான் 2 அளவுகளில் கிடைக்கிறது.

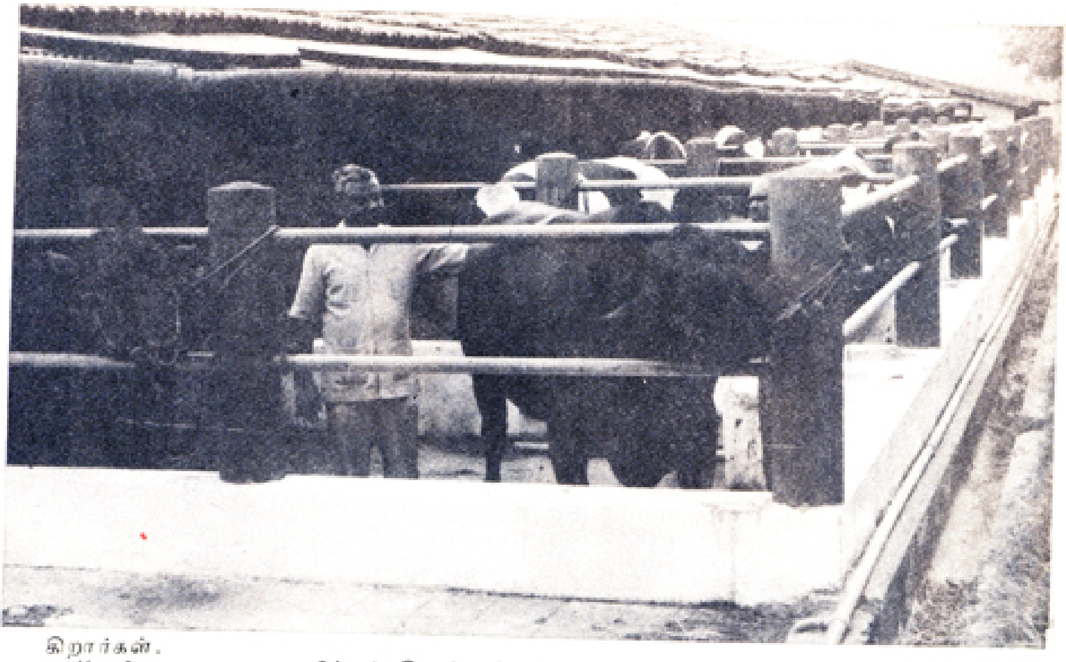


தயாரிப்பாளர்கள் :

எஸ். சிவநேசன் அன் கோ

சென்னை - 600 007

A PRODUCT



கிறார்கள்.

"நவீன உணவு தயாரிக்கும் பெண்கள் சீஸை உபயோகிக்கிறார்கள். கேக்குகளில் கூட சீஸி அழகாக அலங்கரிக்கிறார்கள்" என்கிறார்கள் அங்கு பணி செய்யும் அலுவலர்கள்.

சீஸ் தயாரிக்கும் யூனிட் போலவே, ஆவினின் மற்றொரு அழகிய இடம் ஜெர்ஸி பண்ணை. ஓ, அங்கே இருக்கும் காளைகள்தான் என்ன கம்பீரமானவை! இலக்கியங்களில் வர்ணிக்கப்படும் காளைகள் போல கம்பீரமாகத் தலை நிமிர்ந்து நிற்கின்றன.

பசுக்கள் நல்ல கன்றுகளை ஈன வேண்

• சீஸ் செய்யும் தொட்டி



டும் என்பதற்காக வெளிநாடுகளில் இருந்து மிகவுயர்ந்த காளைகளின் 'ஜீன்'கள் வரவழைக்கப்படுகின்றன. அவை இங்கு நல்ல முறையில் போஷிக்கப்படும் பசுக்களுக்குச் செலுத்தப்படுகிறது. அவை சினையாகி ஈனும் பசுக்களும், காளைகளும்தான் என்ன அற்புதமாக இருக்கின்றன. கோகுலம் போல இருக்கிறது!

மிகவுயர்ந்த சத்துணவு கொடுக்கப்பட்டு வளர்க்கப்படும் காளைகள் நிமிர்ந்து வளர்கிறது. அதன் ஜீன்கள் எடுக்கப்பட்டு, விஞ்ஞான முறையில் பாதுகாக்கப்பட்டு சிறு சிறு கிராமங்களுக்கெல்லாம் அனுப்பப்படுகிறது. அங்கு கூட்டுறவு சங்கங்களிலுள்ள மாடுகளுக்கு ஊசி மூலம் செலுத்தப்பட்டு சினைப்படுத்தப்படுகிறது. என்ன விஞ்ஞானம்!

இங்கு வளர்க்கப்படும் பசுக்கள் சர்வ. சாதாரணமாக இருபது லிட்டர் பால் கறக்கிறது. 'மாடு கட்டிப் போராடித்தால் மாளாது என யானை கட்டிப் போரடித்தது' போல கையால் கறக்க முடியாது என மிஷின் மூலம் பாலைக் கறக்கிறார்கள்.

"இது ஒன்றும் அதிசயமில்லை. நல்ல போஷாக்கான உணவு கொடுத்து நல்ல முறையில் பசுக்களைக் காப்பாற்றினால் நல்ல பாலைப் பெறலாம்" என்கிறார் ஜெர்ஸி பண்ணையில் அதிகாரி டாக்டர். சுப்ரமணியம்.

பெண்கள் இத் தொழிலைச் செய்ய ஏற்றவர்கள். இரண்டு பசு மாடு வாங்கி, எங்களைப் போன்றவர்களிடம் இருந்து. விஞ்ஞான ரீதியான ஆலோசனைகளைப் பெற்று வளர்த்தால் சுலபமாக ஆயிரம் ரூபாய்க்கு மேல் சம்பாதிக்கலாம்" என்கிறார் இவர். வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்க நல்ல யோசனைதான்!

புகைப்படங்கள்:

விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்.

அட்டை வண்ணப்படம்: **யோகா**



• ஆரோக்கியமான கன்று பிறக்கிறது!

சொல்ல விரும்புகிறோம்:

மங்கையர் மலரில் ஆண்களின் படம் அட்டையில் வரக்கூடாதா?

* இந்த (ஜூன்) இதழில் வெளியான சமையல் பற்றிய துணுக்குச் செய்திகள் ஒவ்வொன்றும் மிகச் சிறப்பாக இருந்தது. நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு பயன் படும் வகையில் இருந்தது. அனைத்தும் நோட்டில் குறித்து வைத்துக் கொண்டேன்.

திருப்பரங்குன்றம், முத்தையா தம்பி.

* குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் குலைக்கும் ஒப்பனை பொருட்களின் உபயோகமற்ற பலனற்ற தன்மையைக் கூறி விழிப்படையச் செய்த படைப்பாளர் ராஜியை நன்றி கூறி பாராட்டுவதில் பெருமை கொள்கிறோம்.

திருநெல்வேலி — 1, எஸ். சுந்தர்.

* உடலில் தெம்பும், பணமும் இருக்கும் போது குடும்பத்தோடு ஒட்டாமல் தனித்து வாழ்ந்து பழகிவிட்ட போது தெரியாத கஷ்டம், வயதான காலத்தில் தன் தேவைகளை அறிந்து அதனைப் பூர்த்தி செய்யவும், சுகதுக்கங்களில் கலந்து பகிர்ந்து கொள்ளவும் ஒருவரும் இல்லையே என்று கவலைபட வேண்டியிருக்கும், என்பதனை காமு கதா பாத்திரம் மூலம் பானுகுமார் அருமையாக தெளிவு படுத்தி விட்டார்.

சென்னை — 106, விஜயா ஹரிஹரன்.

* அலுவலகம்போகும்பெண்களுக்குமட்டுமின்றி பயனுள்ள அறிவுரைகளை வழங்கியுள்ள கிரிஜா ராகவனுக்கு எமது பாராட்டுக்கள். ஒவ்வொரு ஆபீஸிலும் ஃப்ரேம் போட்டு மாட்டப்பட வேண்டிய கட்டுரை.

கிருஷ்ணகிரி, ஆர்.பி.நஞ்சுண்டய்யர்.

* ''விலங்குகள்'' சிறுகதை படித்தேன். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் மாமியார்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும், அவர்களின் கடமை என்ன என்பதை 'பானுகுமார்' அவர்கள் மிக அழகாக சித்தரித்திருந்த விதம் மிகவும் பாராட்டுக்குரியது.

பாபனாசம், ப. விஜயா.

* மங்கையர் மலர் — மாதர் இதழ் என்பதால், அட்டையில், வழக்கறிஞர் ஆண் என்பதால், சிபசங்கரின் புகைப்படத்தைப் பிரசுரிக்கவில்லையோ?

கிருஷ்ணகிரி, என் லக்ஷ்மிகாயத்ரி.

* ஜூன் இதழில் வெளியாகி இருக்கும் ''கனவுகள் கலையும்'' கதையை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும். அதிலும் ''பிக்கல் பிடுங்கல் உள்ளவன் தான் யோக்யமான குடும்பஸ்தனாக இருப்பான். இந்த மாதிரி இருப்பவனைப்பற்றி தான் நிறைய விசாரிக்கணும்,'' என்ற வரிகள்தான் எவ்வளவு அர்த்தமுள்ளவையாக இருக்கின்றன! ஆசிரியருக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

உதகமண்டலம், உமாதேவி ராமசாமி.

* தெத்துப்பட்டி இராஜகாளியம்மன் நிகழ்த்திய அற்புதங்கள் அனைத்தும் மெய் சிலிர்க்க வைக்கிறது. செங்கோலுடன் கூடிய இராஜகாளியம்மனின் வண்ணத் திருவுருவப் படம் கண்டு நான் ஆனந்த பக்திப் பரவசமானேன்.

சென்னை — 106, தையல்நாயகி ரத்தினவேல்.

* இம்மாத இதழில் வெளியான துணுக்கில் வெயில் காலத்தில் சாதம் கெடாமல் இருக்கும் வழியை வெளியிட்டிருந்தீர்கள். இதை பரிசோதித்துப் பார்த்தேன். உண்மையிலேயே கெடாமல் நன்றாக இருந்தது. இந்தத் துணுக்கை எழுதியவருக்கு நன்றி.

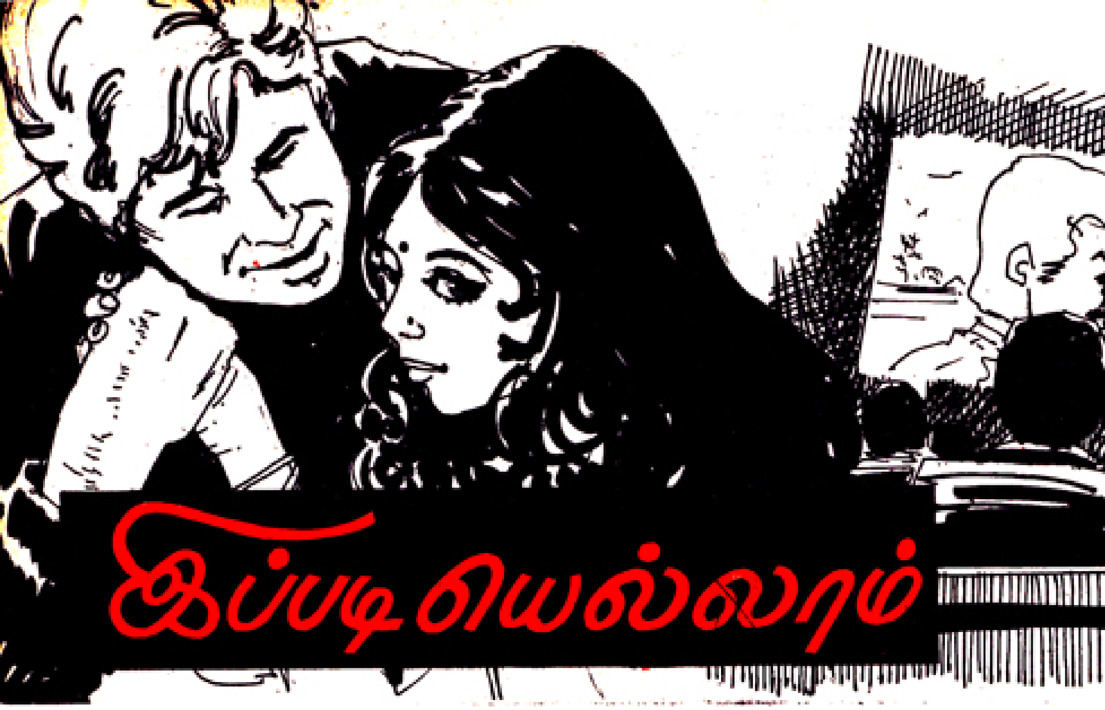
சென்னை — 84, கி. வாசுதேவன்.

* ''புதியவை அறிமுகம்'' என்னும் புதிய பகுதி மூலம் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருட்களின் தன்மைகளையும், தரங்களையும், அதன் பயன்களையும் தெரிந்து கொள்ள பெரிதும் துணை புரிகிறது. தொடர்ந்து இம்மாதிரியான பொருட்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

பாண்டிச்சேரி — 13, தனலட்சுமி வடிவேல்.

* அட்டைமுதல் அட்டைவரை அத்தனைச் செய்திகளும் அருமை. அதிலும்... ''அலுவலகம் போகும் பெண்களுக்கு'' கட்டுரை அருமையான அறிவுரைகளாகும். பாராட்டுக்கள்.

சங்காராபுரம், சிங்கார பாலன்.



இப்படியெல்லாம்

எனக்கு இப்போது வயது 38. என் பெரிய பெண்ணை சமீபத்தில்தான் திருமணம் செய்து கொடுத்தேன். அடுத்த பெண் படித்துக் கொண்டு இருக்கிறாள். எனக்குத் திருமணம் ஆன போது வயது 18. என் கணவருக்கு வயது 30. எனக்குத் திருமணம் ஆன புதிதில் எவ்வளவோ ஆசைகள். என் கணவர் அலுவலகம் முடிந்து வீட்டிற்கு வந்ததும், என்னைக் கூட்டிக் கொண்டு வெளியில் எங்காவது போக வேண்டும். சினிமா பார்க்கும் போது அருகருகே அமர்ந்து கை கோர்த்து ரசிக்க வேண்டும். வெளியில் போகும் போது அருகருகே நெருங்கி நடந்து பேசிக் கொண்டே போக வேண்டும். அவர் எங்காவது வெளியூர் போக நேர்ந்தால் தன் அன்பை எல்லாம் கொட்டி 'உன்னை விட்டு என்னால் இருக்கவே முடியவில்லை. எப்போது உன்னைப் பார்க்க வரப் போகிறோம் என்று இருக்கிறது'' என்றெல்லாம் காதலுடன் எழுத வேண்டும் போன்ற (குழந்தைத்தனமான ஆனால் அழுத்தமான நியாயமான) ஆசைகள்.

நடந்ததோ வேறு. என் கணவர் ரொம்ப ரிசர்வ்டு டைப். கொஞ்சம் கோபக்காரரும் கூட. என் புகுந்த வீட்டில் என்னையும் சேர்த்து ஏழு பேர். மூன்று திருமணமாகாத நாத்தனார்கள். அலுவலக வேலை முடிந்து வீட்டிற்கு வர ஏழரை அல்லது எட்டு மணி ஆகி விடும். அதன்பின் பேப்பரை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு படிக்க ஆரம்பித்தால் உலகமே மறந்து விடும். பிறகு சாப்பாடு. தூக்கம் அவ்வளவுதான். சினிமாவிற்கு போகலாம் என்றால் எப்போதும் மூன்று நாத்தனார்களுக்கும் சேர்த்துத்தான் டிக்கெட் வாங்க வேண்டும். (எங்களோடு வருவது மட்டுமின்றி தத்தம் சிநேகிதிகளோடு வேறு போவார்கள்) தியேட்டரில் என் கணவரின் அருகே அமர்ந்து அவர் கையைத் தொட்டால், தெருவில் போகும் போது அவருடன் பேசினால் என் கணவரைப் பொறுத்தவரை அவையெல்லாம் அசிங்கமான பழக்கங்கள். வெளியூரி லிருந்து வந்தால் என்னைப் பற்றியோ, என் உடலைப் பற்றியோ கவலையில்லை. ஏன் டீ.வி. நகர்ந்து இருக்கிறது? ரேடியோ இடம் மாறி இருக்கிறது. வீடு ஒட்டடையாக இருக்கிறது. ஏன் சோபா கவர் மாற்றவில்லை? என வீட்டைப் பற்றிய அக்கறைதான்.

இப்படியெல்லாம் உள்ளுக்குள்ளே ஆசைகளை தேக்கி சொல்லவும் முடியாமல் மெல்லவும் முடியாமல் மனக் குமுறலோடு வாழ்ந்தேன். அதன்பின் பெண்கள் பிறந்து, வளர்ந்து, படித்து விட்டார்கள். ஆனால் என் குறை இன்று வரை நிவர்த்திக்கப்பட வில்லை.

ஆனால் சமீப காலமாக பலரும் என்னை அழகி எனப் புகழும் போது (ஆண்கள்தான்! எந்தப் பெண் இன்னொருத்தியைப் புகழ்வாள்) எனக்கு வியப்பாக இருக்கும். அதுவும் அலுவலகத்தில் ஒவ்வொருவரும், ''மேடம்! இந்த வயதிலேயே இவ்வளவு அழகாக இருக்கிறீர்களே! சின்ன வயதில் இன்னும் எப்படி இருந்திருப்பீர்கள்? உங்கள் கணவர் அதிர்ஷ்டசாலி'' எனக் கூறும் போது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும். ஏனெனில் என் கணவர் இதுவரை என் அழகைப் பற்றி (ஆரம்ப முதலே) புகழ்ந்ததே இல்லை. அதனால் மற்றவர்கள் கூறும் போது ஒருவேளை கேலி செய்கிறார்களோ எனத் தோன்றுகிறது. ஆனால் பார்த்த அனைவரும் கூறும் போது என்னால் அதை ஒதுக்க முடியவில்லை.

பொதுவாக எனக்கு யாரிடமும் என்



கனவு கண்டேன்!

மனக் குறையை சொல்லிப் பழக்கமே இல்லை. எல்லோரும் இதுவரை "அவளுக்கென்ன அவளும் ஆபீசர்! அவள் புருஷனும் ஆபீசர்! இரண்டே பெண்கள்! கொடுத்து வைச்சவ!" என்றுதான் சொல்கிறார்கள்.

இதுவரையில் எப்படியோ என் ஆசைகளை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல், என் மனக்குமுறலை அடக்கி விட்டேன். ஆனால் சமீப காலமாக என்னை விட வயதில் மிகக் குறைந்தவராக, திருமணமாகாத ஒருவரால் நான் ஈர்க்கப்பட்டு விட்டேன். ஏனெனில் வயதில் இளையவரானாலும், என் இள வயது ஆசைப்படியே என்னுடன் பேசிப் பழகி, எல்லா விதத்திலும் என் அன்பைப் புரிந்து கொண்டு, என் ஆர்வத்தைப் பூர்த்தி செய்வதால் என்னையும் மீறி அவருடன் நான் நட்பு கொண்டு விட்டேன்.

நான் செய்வது தவறென்று எனக்குத் தெரிந்தாலும், என்னுடைய நீண்ட நாள் ஏக்கம் தீர்க்கப்படும் போது, என் மனமறிந்து நடக்க ஒருவர் முற்படும் போது அதை இழக்க நான் விரும்பவில்லை. நானும் அவர் மீது அளவுக்கு மீறி அன்பு வைத்து விட்டேன். நாங்கள் இருவரும் இணைய முடியாது என எனக்குத் தெரியும். எனவே அவருக்குத் திருமணம் நடக்கும் வரையில் அவருடன் பழகலாம் என்று முடிவு செய்து விட்டேன். அதற்குள் எனக்கும் வயதாகி விடும். அவரும் இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு விடுவார் என எண்ணியே நான் வாழ்கிறேன்.

இதுவரையில் யாரிடமும் வெளியிடாத என் வாழ்க்கையை, மங்கையர் மலர் மூலம் ஏன் தெரிவிக்கிறேன் என்றால், ஆண்கள் வேலையில் ஈடுபாடும், பொறுப்பும் உள்ள அதிகாரியாகவும், தகப்பனாகவும், கணவனாகவும் மட்டும் இருந்தால் போதாது. தன் மனைவியின் மனமறிந்து அவளது ஆசைகளை ஒதுக்கித் தள்ளாமல், அவற்றை நிறைவேற்றவும் வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் எந்தக் குடும்பப் பெண்ணும் தடம் மாறி போக மாட்டாள் என்பதைப் புரிய வைக்கவே இதை எழுதினேன்.

எனவே மனைவிமார்களே! இக் கட்டுரையை உங்களது கணவனுக்குத் தவறாமல் படித்துக் காட்டி, நல்ல பெண்கள் வழி மாற நாம் காரணமாகக் கூடாது என அவர்களுக்குப் புரிய வைத்து, முகம் தெரியாத இச் சகோதரியின் ஏக்கம் உங்களுக்கும் வர விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

— உங்கள் அன்பு வாசகி.

பி.கு.: இக் கட்டுரையின் மூலம் என் கணவரைக் கெட்டவர் என்று கூறவில்லை. உண்மையிலேயே அவர் ஒரு நல்ல மனிதர்தான். என்ன பயன்? இளம் மனைவிக்குத் திருமணமான புதிதில் இருக்கக் கூடிய ஆசைகளைக் கூட புரியாதவராய், ரொம்ப சங்கோஜியாக இருந்து விட்டதால்தான் எனக்கு அவருடன் மனம் ஒன்ற முடியவில்லை.

ரோஜாச் செடி அழகாக நிறைய பூக்கள் பூக்க, பீட்ரூட்டின் தோல்களையும், வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கின் தோலையும் கழுதையின் சாணத்தையும் உரமாகப் போட வேண்டும். இது என் அனுபவத்தில் அறிந்த உண்மை.

— சொர்ணா.

உங்கள் குழந்தை 2 முதல் 10 வயதுக்குள் இருந்தால்

உங்கள் பொன் குஞ்சுகள் ஓங்கி உலகாள—பகலிரவாய், பாசமே உருவாய்ப் பாலிக்கி றீர்களே உங்கள் தவம் பலித்திட வேண்டுமானால்... கடும் போட்டிக் களமாம் இன்றைய உலகில் கண்மணிகள் வென்றுவாழ வேண்டுமானால் ... வேண்டுமம்மா பாலருக்கு ஓர் உயர்வான ஊட்டக் களஞ்சியம்—அதிலுண்டு உடல்வளர்ச்சி, உளவளர்ச்சி, நல்வளர்ச்சி... கிடைக்குமா இல்லையா என விதிக்கப்படும் மூளைக் காலத்தில்—இன்று தரும் சத்துணவே நாளைய சர்வோதயம். இன்றே எழுகிறது அதற்கொரு பூர்ண கும்பம்: மொத்த முழுச்சத்துக் களின் முத்தாரம், முப் பருவ வளர்ச்சிக்கு மூலாதாரம்!

காலூன்றும் பருவம் (2 முதல் 4 வயது)

குழந்தையின் பிறப்பு-எடை, 2 வயதுக்குள் 3.3 மடங்காக வேண்டியது



நல்லுசிதம். ஆகவேதான் பெரியவர்களைவிட இருமடங்கு புரதச்சத்து சிறுவர்களுக்குத் தேவை (உடல் எடைக்கு ஏற்ற விகிதத்திலே). வளர்ச்சியின் கதியை விதிப்பதே உயர்—புரதச் சத்துணவுதான்.

இதே காலத்திலே எழும்பி பார்க்க இள நாவுகளிலே விருப்பு—வெறுப்பு, சுவை கூர்மை, கோரிக்கைக் குரல்...

பயமின்றி பதிலளிக்கலாம் கூடுதல் உணவாகக் கொடுத்திட இதோ: புதிய என்ரிச்—காட்பரிஸ் காணிக்கை.

குழந்தைகள் மெச்சும் இன்சுவையோடு—மெல்லிளம் ஜீரண உறுப்புக்களை உறுத்தாமல் இலேசில் சேரிப்பதற் கென்றே உருப்பெற்ற



காட்பரிஸ்—பக்குவம், இதுதான் எதனிலும் மேம்பட்ட என்ரிச்: மொத்த முழுச் சத்துக்களின் முத்தாரம், முனையில் வளர்ந்தெழ மூலாதாரம்!

பருக அன்றாடம் ஒரு கோப்பை (கோப்பைக்கு 3 கரண்டியளவு) என்ரிச்—கரைத்துக் கொடுத்திடுவீர் சிறுசுகளுக்கு. பேக்கினுள் இருக்கும் ஸ்பூனே அளந்தெடுக்க உதவும். பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை, வெந் நீரில் கரைத்துக்கொடுத்தாலே போதும். போஷாக்கு மயம். இந்தியன் கவுன்ஸில் ஆஃப் மெடிக்கல் ரிஸர்ச் சிபாரிசு-களுக்கு இணங்க, குழந்தை-களின் அன்றாடப்படியளப்பாக (RDA) அனுமதிக்கப்படும் முழு மொத்த அளவு இரும்புச் சத்து, கால்ஷியம், அத்துடன் மூன்றிலொரு பங்கு புரதம் மற்றும் வைட்டமின் தேவைகளை முற்றிலும் நிறைவு செய்கிறது என்ரிச்.

வளர்ந்தெழும் பருவம் (4 முதல் 6 வயது)

உடைகளை, காலணிகளை, உணவுப் பழக்கங்-களை மீறி வளர்ந்து, பள்ளியிலே திறன் களைப் பயிலும் பாலகர்களின் மூளைக்குக் கடும் பயிற்சி, விடா முயற்சி—இதுகால வளர்ச்சிக்கு எழுச்சி யூட்டிட, ஊக்க சக்தித் தேவைகளை ஈடு செய்திட—போதுமான ஊட்டச் சத்துணவு தேவை. அருந்திடும் என்ரிச் அளவை அதிகப்படுத்துவீர் —நாளுக்கு 2 கோப்பையளவு. இது ஒன்றே 300 கலோரியளவு தெம்பை வழங்கிடும். 26 வித மூலாதாரச் சத்துக்களின் பொக்கிஷமாகிய என்ரிச்சில் அடங்கியவை: (கண் பார்வைக்கு) பெருமளவில் வைட்டமின் A, (எலும்பு களுக்கு) வைட்டமின் D, தவிர உடம்பின் செரிப்பு ரச மண்டலத்திற்கு அத்தியாவசியமான துத்தநாகம், மக்னீஷியம், மாலிப்டீனம்—யாவுமடங்கிய என்ரிச், மொத்தமுழுச் சத்துக்களின் முத்தாரம்.

மனமலர்ச்சிப் பருவம் (6 முதல் 10 வயது)

மன—மூளை அலுவல்கள் பெருகப் பெருக, பள்ளியிலே ஈடுகொடுக்க வேண்டிய வேலைச் சுமையும் கூடும். அதோடு, உள் தெம்பை நிலை நிறுத்தவும், நோய்களை



'கேக்'கில் காற்றைச் செலுத்து!



சமையற் கலை பெண்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டிய கலைகளில் அதி முக்கியமானது. நம் நாட்டு சமையற் கலையில் வேக வைப்பது, வறுப்பது, ஆவியில் வைப்பது போன்ற வகைகள் உண்டு. ஆனால் பேக் **(BAKE)** செய்வது நம் சமையல் முறையில் கிடையாது. இது மேல் நாட்டிலிருந்து வந்த சமையற் கலையில் ஒரு வகையானது. பேக் செய்து சாப்பிடும் பிஸ்கட், பன், கேக், ரொட்டி முதலியவற்றின் ருசி நமக்கு நன்றாக வழக்கமாகி விட்டது.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இந்த பிஸ்கட் கேக் வகைகளின் ருசியை அனுபவிக்கின்றோம். பேக் செய்வது என்பது வறண்ட சூட்டில் சமைப்பது என்பதாகும். சாதாரண காஸ் அடுப்பிலோ, ஸ்டவ்விலோ வைத்துக் கொண்டு பேக் செய்ய முடியாது. பேக் செய்வதற்கு என்று பெட்டி **(BAKING OVEN)** இருக்கிறது. அந்த பெட்டிகளில்தான் கேக் வகைகளையோ, பன், பிஸ்கட் வகைகளையோ சுட முடியும். மின்சாரத்தில் இயங்கும் பெட்டிகளும் உண்டு. காஸ் அடுப்பிலோ, ஸ்டவ்விலோ வைக்க ஒரு பெட்டி உண்டு **(TIN OVEN)**. நம் சௌகரியத்திற்குத் தகுந்தாற் போல் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

விலையுயர்ந்த மின்சாரப் பெட்டி உஷ்ணமானி அமைப்பு கொண்டதாக இருக்கும். அதாவது தெர்மோஸ்டாட் அமைப்பாகும். எல்லா செய்முறைகளிலும் "ஃபாரன்ஹீட்" குறிப்பு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. நீங்கள் உபயோகிக்கும் பெட்டி ஃபாரன்ஹீட் உஷ்ணமானியில் இயங்குகிறதா அல்லது "சென்டிகிரேட்" உஷ்ணமானியில் இயங்குகிறதா என்று பார்த்துக் கொண்டு, தேவையான உஷ்ண நிலைக்குச் சரி **(set)** செய்து கொண்டு கேக் வகைகளைச் சுட வேண்டும்.

உஷ்ணமானி இல்லாத கேக் பெட்டியில் கேக் வகைகள் செய்வதற்கு 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் முன்னதாக பெட்டியைச் சூடு செய்து கொள்ள வேண்டும். பிஸ்கட் வகைகள் செய்வதற்கு ஐந்து நிமிடங்கள் முன்னதாக சூடு செய்தால் போதுமானது.

உஷ்ணமானி உள்ள பெட்டியில் கேக் பிஸ்கட் வகைகள் உள்ளே வைப்பதற்கு முன், செய்முறை குறிப்பில் எவ்வளவு டிகிரி உஷ்ணம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அந்த டிகிரிக்கு உஷ்ணபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

டின் ஒவனில் பேக் செய்வதற்கு அதில் உஷ்ணமானி அமைப்பு இருக்காது. டின் ஒவனில் கேக் செய்வதாக இருந்தால் 15 நிமிடங்கள் அல்லது 20 நிமிடங்கள் முன்னதாக பெட்டியை காஸ் அடுப்பிலோ, ஸ்டவ்விலோ வைத்து நன்றாக உஷ்ணபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தயாரித்த கேக் வகையை உள்ளே வைக்கவும். பிறகு 15 நிமிடம் முதல் 20 நிமிடம் வரை அதே உஷ்ணத்தில் பேக் செய்யவும். பிறகு உஷ்ண வேகத்தை குறைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு 10 நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு ஊசி அல்லது முள் கரண்டியோ விட்டுப் பார்த்தால் கேக் வெந்து விட்டதா என்று தெரியும். ஊசியில் மாவு ஒட்டாமல் இருந்தால் கேக் வெந்தாகி விட்டது என்று அர்த்தம்.

டின் ஒவனில் கேக், பிஸ்கட் வகைகள்





அதிகம் தீய்ந்து போகாமல் இருக்க ஒரு தட்டில் மண் போட்டு டின் ஓவனின் அடித் தட்டில் வைக்கலாம். கேக் செய்யும் பாத்திரத்தின் அடியில் "ப்ரௌன் பேப்பர்" அல்லது 'பட்டர் பேப்பர்' கத்தரித்துப் போடவும். கேக், பிஸ்கட் வகைகள் பேக் செய்வதற்கு நேரக் கணக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்த டின் ஓவனில் கேக் வகைகள் பேக் ஆவதற்கு 10 நிமிடங்கள் கூடுதலாக ஆகலாம். டின் ஓவன்களில் மிகப் பெரிய கேக்குகளை பேக் செய்யாமல் இருத்தல் நலம். அப்படி பெரிய கேக்குகள் தேவையானால் இரண்டு கேக்குகள் செய்து ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். **(Sandwich).**

எந்த விதமான கேக் பெட்டியிலும் கேக் வகைகளையோ, பிஸ்கட் வகைகளையோ பேக் செய்தாலும் முன்னதாக சூடு செய்து கொள்ள வேண்டும். நாம் வடை, பஜ்ஜி போன்ற திண்பண்டங்களை தயார் செய்வதற்கு முன் எண்ணெயைக் காய வைத்துத்தானே சுடுகிறோம். காயாத எண்ணெயில் திண்பண்டம் போட்டு எடுத்தால் எப்படி இருக்கும். அதுபோல்தான் பேக்கிங் பெட்டியை முதலில் சூடு பண்ணாமல் கேக், பிஸ்கட் வகைகளை பேக் செய்தாலும் இருக்கும். பேக் செய்யும் எவரும் இதை முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கேக் நன்றாக அமையச் சில முறைகள்: —

கேக் நன்றாக பஞ்சு போல் மிருதுவாக இருக்க வேண்டும். கனமாக இருக்கக் கூடாது.

1. கேக் செய்வதற்கு வெண்ணெயையும், பொடித்த சர்க்கரையையும் நன்றாக இலேசாக ஆகும் வரை குழைக்க வேண்டும். (கரண்டியைச் சிறிது ஆட்டினால் குழைத்த கலவை இலேசாகக் கீழே விழும்) இதற்கு மரக் கரண்டியை உபயோகப்படுத்துதல் வேண்டும்.

2. முட்டையையும் நன்றாக நுரை வரும்படி முட்டை அடிக்கும் கரண்டியினால் அடிக்க வேண்டும்.

3. மாவுடன் பேகிங் பவுடர், சமையல் சோடா, கோகோ உப்பு போன்ற ஈரப்பசையில்லாத சாமான்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து இருமுறை சலிக்க வேண்டும்.

ஒரு கேக் இலேசாகவோ, கனமாகவோ இருப்பதற்குக் காரணம் நாம் கேக் கலவையைச் செய்யும் பொழுது அதனுடன் செலுத்தும் காற்று. செய்முறையில் கேக் கலவையில் காற்றைச் செலுத்து என்று எழுதி இருக்காது. ஆனால் வெண்ணை, சர்க்கரையைக் குழைக்கும் பொழுதும், முட்டையை அடிக்கும் பொழுதும், மாவைச் சலிக்கும் பொழுதும் கலவையில காற்றைச் செலுத்துகிறோம். கேக் கலவையில் செலுத்தப்படும் காற்றானது சூடான பேகிங் பெட்டியில் வைத்தவுடன் விரிவடைகிறது. கேக்கும் நன்றாக எழும்பி பஞ்சு போல் மிருதுவாக ஆகிறது.

நாம் செய்யும் கேக்கின் தரத்தை உயர்த்த அதிக அளவு பேகிங் பவுடர் உபயோகிக்கக் கூடாது. செய்முறையில் கொடுத்த அளவு தான் உபயோகிக்க வேண்டும். வெண்ணெய், சர்க்கரை, முட்டை சேர்ந்த கலவையில் மாவைச் சேர்க்கும் பொழுது மரக் கரண்டியை உபயோகித்தல் கூடாது. கைகளினால்தான் கலக்க வேண்டும். மாவைக் குழைத்த கலவையுடன் சேர்க்கும் பொழுது விரல் நுனிகளால் இலேசாக கலக்கவும். மாவை சேர்க்கும் பொழுது பிசைவது போல் கலக்கக் கூடாது.

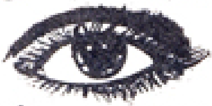
உலர்ந்த பழங்கள் போட்ட கேக்குகளில் **(Rich Plum Cake)** கலவை மிக தளர்த்தியாக இருக்கக் கூடாது. தளர்த்தியாக இருந்தால் பழங்கள் கேக்கின் அடிப்பாகத்தில் போய் தங்கி விடும். பழங்களை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியவுடன், சிறிது மைதாவை அதன் மேல் தூவிக் கொள்ளவும்.

கேக் பேக் ஆகிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது பேகிங் பெட்டியின் கதவை அடிக்கடி திறந்து மூடக் கூடாது. திறந்தால் வெளியில் இருக்கும் குளிர்ந்த காற்று உள்ளே புகுந்து விடும். அதனால் கேக்கின் நடுவில் பள்ளம் விழுந்து விடும். கேக் கலவை மிருதுவாக அரைத்த உளுந்த மாவு போல் பஞ்சு போல் இலேசாக இருக்க வேண்டும்.

— **லலிதா சேதுராமன்.**

குங்குமப் பூ

தினசரி உணவில் குங்குமப் பூ சில இதழ்கள் சேர்த்து உண்டு வர கண் பார்வைக் குறை பாடுகள் வராமல் தடுக்கலாம். குங்குமப்பூ பல நோய்களைக் குணப்படுத்தக் கூடியது.



ஆதாரம்: மூலிகை மணி



எங்களிடம்

1. குங்குமப்பூ கோதுமை ஹல்வா
2. குங்குமப்பூ ஜாங்கிரி
3. குங்குமப்பூ லட்டு
4. குங்குமப்பூ பாதாம் ஹல்வா
5. குங்குமப்பூ பேடா

கிடைக்கும்

கல்யாண வைபவங்களுக்கு: சீர்முறுக்கு, சீர்முள்ளு தேன்குழல், தேன்குழல், சீர் அதிரசம், அப்பம், திரட்டுப்பால், பருப்புத் தேங்காய் வகைகள் முதலியவை செய்து தரப்படும்.

தி கிராண்ட் ஸ்வீட்ஸ் & ஸ்நாக்ஸ்

24-2-வது மெயின் ரோடு,
காந்தி நகர், அடையாறு
சென்னை - 600 020
போன்: 412557.



சிலக்குழந்தைகளுக்குக் கட்டும் துணியால் தொடைகளில் சிவப்பு சிவப்பாக தடிப்பு ஏற்படும். சிறு குழந்தைகளுக்குத் துணியை முக்கோண வடிவில் தைத்தோ அல்லது மடித்தோ கட்டுவதுண்டு. குழந்தை சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிக்கும் போது துணியில் பட்டு விடலாம். பிறகு துணியைச் சரியாக சுத்தம் செய்யாமல் இருந்தாலோ அல்லது சுத்தமில்லாத துணியை உபயோகிப்பதாலோ, குழந்தையின் தொடையில் தோல் பகுதி தட்டை தட்டையாக சிவந்து காணப்படும். இப்படிச் சிவந்து காணப்படுவதையே நாப்கின் ராஷ் அல்லது நாப்பி ராஷ் என்று குறிக்கிறார்கள்.

முதலில் தோல் இலேசாகச் சிவந்து காணப்படும். ஆனால் உடன் கவனம் செலுத்தாவிடில் தோலில் கருக்கள்கள் ஏற்பட்டு, ஓரங்களில் தோல் உரியத் தொடங்கும். இந்த நிலையிலும் அசட்டையாக இருந்தால், மற்ற இடங்களுக்கும், பரவலாம். இங்கு ஒரு விஷயத்தை நாம் நன்கு கவனிக்க வேண்டும். தோல் மடிப்புக்கள் இருக்கும் பாகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் குழந்தைக்குக் கட்டும் நாப்கின், அப்பகுதியை நேரிடையாகத் தொடுவதில்லை. மாறாக, நாப்கினால் மூடப்படாத பகுதியில் இத்தோல் சிவப்பு ஏற்படலாம். இப்பகுதியில் தொடர்ந்து சிறுநீர் படும் வாய்ப்பு ஏற்படுவதால், தோல் சிவப்பு ஏற்படுகிறது. உண்மையில் சிறுநீரால் இத் தொந்தரவு ஏற்படுகிறது.

நாப்கின் ராஷ் ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணங்கள்:

நாப்கின் ராஷ் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலையே ஆகாரமாகக் கொடுக்கும் போது, இந்த ராஷ் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பது சுலபம். டப்பியில் வரும் ஆகாரங்களைக் கரைத்து புட்டியால் புகட்டும் போது, இந்த ராஷ் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பது சற்று சிரமமாகும். தாய்ப்பாலையே ஆகாரமாக உட்கொள்ளும் குழந்தையின் மலம் புளிப்புச் சத்துள்ளதாகவும் டப்பி ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும் குழந்தையின் மலம் சுண்ணாம்

புச் சத்துள்ளதாகவும் இருக்கும். இச்சுண்ணாம்புச் சத்து சோடா, பொட்டாஷ், அம்மோனியா போன்ற பொருள்களாலான கூட்டுப்பொருளாகும். குழந்தைக்கு ஏற்படும் நாப்பி ராஷ் இந்த அம்மோனியாவாலேயே ஏற்படுகிறது. இந்த இரசாயனப் பொருளைப்பிரித்தெடுக்கும்பணியைமலத்திலுள்ள ஒருவிதமான கிருமிகள் செய்வதால், சிறுநீருக்கும் மலத்துக்கும், நாப்பி ராஷ் ஏற்படுவதில் பங்குண்டு.

குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்படும் போது குழந்தைக்கு நாப்பி ராஷ் வருவது நம் கவனக்குறைவால்தான். குழந்தை மலம் கழித்தவுடன், சரியானபடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

சுத்தம் செய்யப்படாவிட்டால் மலத்திலுள்ள கிருமிகள் மலத்துவாரத்தில் இருந்து கொண்டு, தொந்தரவு ஏற்படுத்தும். மேலும் குழந்தை சிறுநீர் கழித்தவுடன், உடனே சரியாகச் சுத்தம் செய்து துணியை மாற்றி விட வேண்டும். சிலர் இப்படிச் செய்வதில்லை. குழந்தை சிறுநீர் கழித்தவுடன் துணியில் நனைந்திருக்கும் பகுதியை மடித்து விட்டு, மற்றும் சில முறைகள் குழந்தை சிறுநீர் கழித்த பிறகே, துணியை மாற்றும் பழக்கத்தைக் கைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மேலும் சிலர், குழந்தை சிறுநீர் கழித்தவுடன், நாப்கினுக்கு வெளியே வந்து விடாத படி, வாட்டர் புரூஃப் துணியால் ஆன, சராயை, நாப்கின் மேல் போட்டு விடுகிறார்கள். குழந்தையைச் சிறிது நேரம் வெளியில் எங்காவது எடுத்துக் கொண்டு போகும் போது வாட்டர் புரூஃப் துணி சராயை மாட்டி எடுத்துச் செல்லலாம். ஆனால் நாப்கினை மாற்ற சோம்பேறித்தனப்பட்டுக் கொண்டு குழந்தைக்கு எப்போதும் வாட்டர் புரூஃப் துணி சராயை மாட்டுவது ஆபத்து. வாட்டர் புரூஃப் துணி சராயைப் போடும் போது, குழந்தை மலம் கழித்தாலும் துணிக்கு வெளியே வராது. மலமும் சிறுநீரும் குழந்தையின் தொடை இடுக்குகளிலே ஊறி, ஊறி, தோல் மிருதுவாகி, நாப்பி ராஷ் ஏற்படும்.

பொதுவாக, குழந்தைக்கு ஏற்படும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவுகள் விரைவிலேயே குணமாகும் தன்மையுடையவை. ஆனால் விரைவில் குணமாவதற்கு நாமும் கவனத்துடன் செயல்பட்டு உதவ வேண்டும். எந்தக் காரணத்தினால் ராஷ் ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அக் காரணத்தை நீக்காமலே இருந்தால் மேலும் ராஷ் தீவிரமடையலாம். கூடிய வரையில் குழந்தையின் இடுப்பில் நாப்கின் கட்டாமல், காற்றோட்டமாக இருக்கும்படி விட்டு விடுவது நல்லது. வேண்டுமென்றால் மேலாக, ஒரு மெல்லிய, மிருதுவான துணியை, குழந்தையின் உடம்பில் பட்டும் படாமலும் போர்த்தலாம். மேலே துணி போர்த்தப்படா விட்டால் குழந்தைக்குச் சளி பிடிக்கும் என்று நினைத்து மிகக் கனமான துணியைப் போர்த்தக் கூடாது. குளிர் காலமாக இருந்தாலும், அறைக்குள் உஷ்ணநிலை வெப்பமாகவே இருக்கும். அதனால் துணி போர்த்தாவிட்டாலும், குழந்தையைப் பாதிக்காது. கவலை வேண்டாம்.

குழந்தை மலம் கழித்தவுடன், குழந்தையின் மலத் துவாரத்தைச் சுற்றிலும், சோப்புத் தேய்த்து வெது வெதுப்பான நீரில், நன்றாகக் கழுவி, உலர்ந்த துணியால் நன்றாக ஈரம் போகத் துடைக்க வேண்டும். துடைப்பது என்று, முரட்டுத் துணியால், விறட், விறட் என்று துடைக்க வேண்டாம். மிருதுவான துணியால், ஈரமுள்ள இடங்களில் அங்கங்கே, ஈரம் உறிஞ்சுமாறு, ஒத்தி ஒத்தி எடுக்க வேண்டும். மலம் நாப்கினினில் படாமல் இருந்தாலும் நாப்கின்னை மாற்றுவது நல்லது. நன்கு துடைத்து விட்டு, மலத் துவாரம் சுற்றிலும் ஜிங்க் (**Zinc**) ஆயிண்ட்மெண்ட் அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் தடவலாம்.

நாப்கின் ராஷ் ஏற்படுவதற்கு மற்றொரு காரணம், சோப்பு, வாஷிங் சோடா போன்றவை. நாப்கின்னை சோப்புப் போட்டுத் துவைத்த பிறகு, சோப்பு நன்றாக நீங்கும்படி நாப்கின்னை நன்றாக அலச வேண்டும். துணியைச் சரியாக அலசாமல் இருந்தாலும், குழந்தையின் சருமம் பாதிக்கப்படலாம். சாதாரணமாக, சிறிது ஜிங்க் ஆயிண்ட்மெண்ட் அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் தடவினாலேயே ராஷ் மறைந்து விடும். ஒருவேளை இதில் குணம் தெரியவில்லை என்றால், டாக்டரின் ஆலோசனை கேட்டு, ஆண்ட்டி செப்டிக் ஆயிண்ட்மெட்டை உபயோகிக்கலாம். சாதாரணமாக, ஆயிண்ட்மெண்டில் மெர்க்குரி சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால், குழந்தையின் தோலுக்குப் பாதகம் ஏற்படலாம். ஆனால் தற்போது, பாதுகாப்பான பல ஆயிண்ட்மெண்ட்டுகள் வந்துள்ளன.

பெட்டபோனாக்ஸி—எதைல்—டைமெதில் டோடிசில் அம்மோனியம் புரோமைடு

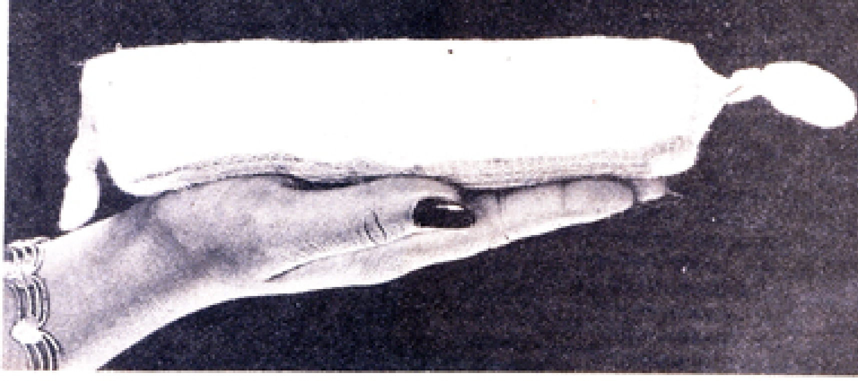
எனும் ஆயிண்ட்மெண்ட் மிகச் சிறந்தது. ஆனாலும் டாக்டரின் ஆலோசனை கேட்டு உபயோகிப்பது நல்லது. போரிக் பவுடர் மிகப் பாதுகாப்பான மருந்து என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் குழந்தை மிகச் சிறியதாக இருக்கும் போது, அதிகமான அளவு போரிக் பவுடர் பயன்படுத்துவது, குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம். குழந்தைக்கு ஒரு மாதம் ஆன பிறகு, மிகக் குறைந்த அளவு பவுடர் போடலாம். ஆனால் குழந்தைக்கு அப் பவுடரினால் இலேசான ரியாக்ஷன் இருந்தாலும், பவுடர் போடுவதை உடனே நிறுத்தி விடுவது நல்லது.

நாப்கின் மடிப்பில் இரண்டு மடிப்புகள் நடுவில், ஒரு டீஸ்பூன் போரிக் பவுடரைத் தடவி, கட்டலாம். இந்த விதத்தில் போரிக் பவுடர் நேரிடையாகக் குழந்தையின் தோலில் பட்டுக் கொண்டிருக்காது. எந்த முறையும் பயனளிக்கவில்லை என்றால் டாக்டரை அணுகுவது நல்லது.

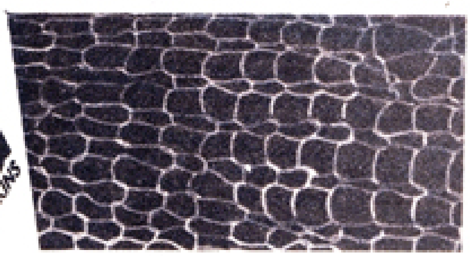
— ராஜி.

ஹெலனா...ஹெலனா...ஹெலனா...

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டு 25 வருடங்களுக்கும் மேலான அனுபவத்தில் தயாரித்து வரும் ஒரே நாப்கின்.







உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக
100% விஞ்ஞானரீதியான, பட்டுப் போன்ற
உயர் ரக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டும்,
அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய உயர் ரக
பருத்தியினாலும் தரக் கட்டுப்பாட்டுடன்
தயாரிக்கப்படும் ஒரே நாப்கின்.

உடனடியாகவும், முழுமையாகவும் உறிஞ்சும் தன்மையைக் கொண்ட
உயர் ரக பஞ்சு அடுக்கடுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீல நிற பருத்தி இழைகளினால்
மூடப்பட்டுள்ள அடிப்பாகம் உள்ளாடைகளை கறை படாமல் பாதுகாக்கிறது

மிருதுவான பின்னப்பட்ட நீண்ட இழை நாப்கின் முழுவதும் மூடப்பட்டிருப்பதால்
நூற்றுக்கு நூறு திருப்தியை அளிக்கிறது

தரத்திலே உயர்வு, விலையிலே மலிவு.

தயாரிப்பாளர்கள் :

சர்காட் இன்டஸ்ட்ரீஸ் பி. லிட்.,

23, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 007.
போன் : 662004, 661982.

மிக்ஸர்...

புதியவை அறிமுகம்



டெட்ராபேக் – இது இல்லத்தரசி களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமான கண்டு பிடிப்பு. பால் கெட்டுப்போய் விடுமே. ஜூஸ் திரிந்து விடுமே என்ற பயத்தை அகற்றும் 'பேக்' இது. 'டெட்ராபேக்' எனப்படும் ஒரு வகை பேக்கிங் முறை யில் பொருள்கள் கெடுவதேயில்லை. ஃப்ரிட்ஜ் இல்லாத இல்லத்தரசிகள் கவலைப்படாமல் 'டெட்ராபேக் முறைப் படி பேக் செய்யப்பட்ட பால், பானங் களை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இதில் மற்றொரு சிறப்பம்சம் – மிக உயர்ந்த முறையில் பேக் செய்யப்படும் பொருளும் கிருமிகள் அற்றதாக ஆக்கப் படுகிறது. பேக்கிங் செய்யும் பொருளும் உட்புறம் கிருமிகள் நீக்கப்படுகிறது.

இப்போது எண்ணெயும் டெட்ரா பேக்கில் பேக் செய்யப் பட்டு வரப்போ கிறது. இனி எண்ணையைப் பற்றியும் கவலைப் படவேண்டியதில்லை. டெட்ரா பேக் இந்தியா இத்தகவல்களை வெளி யிட்டுள்ளது.

ஒரு டம்ளர் பச்சரிசி மாவுடன் ஒரு கரண்டி கோதுமை மாவையும் சேர்த்து, அடுப்பில் திட்டமாக தண்ணீர் வைத்துக் கொதித்தவுடன் மாவைப் போட்டு கிளறி இளம் சூட்டுடன் வில்லை வடாம் போல் பிழிந்து வெயிலில் காயவைத்து வைத்துக் கொண்டால் தேவைப்படும் போது அந்த வில்லைகளை நொறுக்கி நெய்யில் பொறித்து (சேமியா பாயசம் போல்) ஜீனி, பால், ஏலக்காய், முந்திரிப் பருப்புடன் பால் பாயசம் செய்யலாம்!

— ஜி. நீலா.



"த்ரீ இன் ஒன்" சட்னி

ஒரு ஞாயிறு பிற்பகல். திடீர் விருந்து. தோசை மாவு இருந்தது. தொட்டுக் கொள்ள மிளகாய்ப் பொடி இருந்தது. 'சட்னி'க்குத் தேங்காயில்லை. 'சடா' ரென்று யோசனை.

காய்கறிக் கூடையில், ஒரே ஒரு கத்தரி, ஒரே ஒரு உருளை, இரண்டு பெரிய வெங் காயமே உட்கார்ந்திருந்தன. "எங்களை உபயோகித்துக் கொள்ளேன்" என்றன.

கத்தரியைச் சுட்டேன். வெங்காயத் தை வதக்கினேன். உருளையை வேக விட்டு உரித்தேன். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு மிளகாய்வற்றல் வறுத்து உப்புப் போட்டு மிக்ஸியில் பவு டராக்கியபின் வெங்காயம், உருளை, அரைத்தபின் கடைசியாக ஒருசுற்று கத் தரிக்காய் சுட்டதைப் போட்டு தோசைக் குத் தொட்டுக் கொள்ள "சட்னி" தயா ரித்தேன்.

பளீரென்று உதயமான இந்த யோசனை என் மானத்தை மட்டும் காப் பாற்றவில்லை. ருசியாக இருந்ததாகப் பாராட்டும் அல்லவா கிடைத்தது?

எஸ்ஸார்.

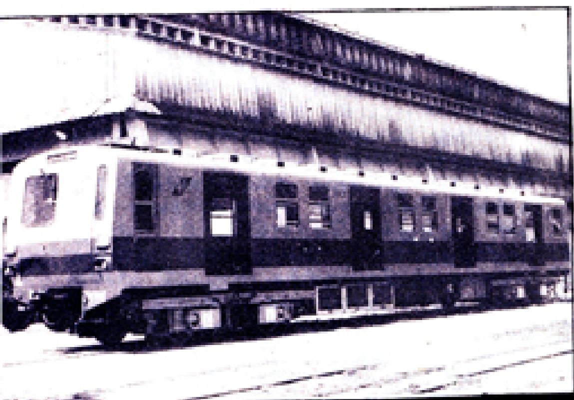
புகழ் பெற்ற உஷா — ஸ்ரீராம் கம்பெனி வாட்டர் ஃபில்டரை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இதனுடைய வடிகட்டும் தண்டு விசேஷமானது என்கிறார்கள். ஐஸ் ஐ முத்திரை பெற்ற இந்தியாவின் ஒரே வடிகட்டும் தண்டு இதுதானாம். வெள்ளிக் கலவையுள்ள இத்தண்டு முழுமையாக நுண்ணுயிர்களை வடிகட்டி விடுகிறதாம். அதனால் நீரைக் கொதிக்கவைத்து ஊற்ற வேண்டாமாம்.



புதுப் பொடி!

மழை காலத்தில் வயிற்று உபாதைகள் அதிகம். வேப்பம் பூவை (1 கப்) நெய்யில் பொறித்துக் கொள்ளுங்கள் கறுகாமல். கொத்துமல்லி விதை, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றை வறுத்துப் பொடித்த பின் பூவை ஒரு சுற்று சுற்றி எடுங்கள். நெய்யுடன் உண்ணுங்கள். வயிற்றுக் கோளாறு "கோளாறு பதிகம் பாடாது.

எஸ்லார்.



பெண்கள் பெட்டி

எக்ஸ்பிரஸ் ரயில்களில் பெரும்பாலும் பெண்கள் மட்டும் ஏறக்கூடிய பெட்டி ரயிலின் கடைசி பெட்டியாக இணைக்கப்படுகிறது. எக்ஸ்பிரஸ் ரயில்கள் மிகவும் நீளமாக இருப்பதால் சில ஸ்டேஷன்களில் பெண்கள் பெட்டி நிற்கும் இடத்தில் பிளாட்பாரமும் இருப்பதில்லை. விளக்கு வெளிச்சமும் இருப்பதில்லை. அதனால் பெண்கள் ரயிலில் இருந்து இறங்க சிரமப் படவேண்டியுள்ளது. அது தவிர தற்போது ரயிலிலும் பஸ்ஸிலும் அதிக திருட்டுக்கள் நடப்பதால், ரயிலில் பெண்கள் பெட்டி கடைசியில் இருப்பதால் திருடர்கள் திருடிவிட்டு மிகவும் சுலபமாகத் தப்பிக்க வழியுண்டு. ஆகையால் எக்ஸ்பிரஸ் வண்டிகளில் பெண்கள் பெட்டி கடைசியில் இல்லாமல் நடுவில் இருப்பதே பாதுகாப்பு.

சுந்தர் சுந்தரி.

பலாப் பழ ஸிஸன் முடியும் சமயம். ஆனி மாதம். சுளைகளை வாங்கி வேக வைத்து வெல்லம் போட்டு நீர்வற்ற 'ஜாம் மாதிரி எடுத்துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேவைப்பட்ட போது அரிசி மாவு (மிக்ஸியில்) தயார் செய்து தேங்காய்த்துருவல் போட்டு, பலாப்பழக் கூழுடன் வெல்லம் (இன்னம் கொஞ்சம்) சேர்த்துக் கெட்டியாகக் கரைத்து அப்பக் குழியில் வார்க்கவும். உண்ணவும்.

...மிக்ஸர்!

விமானத்தில்



திருமதி கோமதி:

இப்போதெல்லாம் அயல்நாடுகளுக்குக் குடும்பத் தலைவிகள் தனியாகவே போய் வருகிறார்கள், அமெரிக்காவிலுள்ள பெண்ணின் பிரசவம், ஆஸ்திரேலியாவில் ஆண்டு நிறைவு என்று. அப்படிச் சென்ற இரண்டு பெண்கள் சொன்ன அனுபவங்கள் சிந்திக்க வைக்கின்றன —

"**அ**மெரிக்காவில் இருக்கும் என் ஒரே பெண் மற்றும் அவள் கணவன் குழந்தைகளைப் பார்க்க தன்னந்தனியே குஷியாக கிளம்பிச் சென்றேன். அமெரிக்காவில் ஒரு மாதம் பெண்.. மாப்பிள்ளை, குழந்தைகளோடு சந்தோஷமாக இருந்து விட்டு இந்தியாவிற்கு விமானத்தில் கிளம்பி வந்த போதுதான் நான் வாழ்க்கையில் என்றுமே மறக்க முடியாத அல்லல்களை, கஷ்டங்களை சந்தித்தேன்.

அமெரிக்காவில் கிளம்பிய விமானம் லண்டன் வந்த வரை எந்தப் பிரச்னையும் வரவில்லை. லண்டனில் இருந்து விமானம் கிளம்பிய போதுதான் சோதனை துவங்கியது. 'விமானத்தில் வெடிகுண்டு இருப்பதாக தகவல் வந்துள்ளது. எனவே, விமானம் திரும்பவும் லண்டனில் இறங்குகிறது. பயப்பட வேண்டாம்' என்ற அறிவிப்பு விமானத்தின் உள்ளே இருந்த என்னையும், அனைவரையும் ஒரு கலக்கு கலக்கி விட்டது.

நான் உடனே மதுரை மேலமாசி வீதி நேரு ஆலால சுந்தர விநாயகப் பெருமானை வேண்டத் துவங்கினேன். ஒரு வழியாக அடுத்த சில நிமிடங்களில் விமானம் வெடிக்காமல் லண்டனில் இறங்கியது. படபடவென்று இதயம் துடிதுடிக்க நாங்கள் தடதடவென்று விமானத்தில் இருந்து இறங்கினோம். விமானத்தில் இருந்து எங்கள் பொருட்களை அவசர அவசரமாக 'தொப் தொப்' என்று வெளியே தூக்கி எறிந்தார்கள். என் பெட்டி பிய்ந்து உறை எல்லாம் கிழிந்து விட்டது. அதை எடுத்துக் கொண்டு லண்டன் விமான ஓய்வு அறையில் விமானப் பயணிகளுடன் தங்கினேன். எனக்கும், எல்லோருக்கும் சரியான பசி வயிற்றைக் கிள்ளியது. விமானத்திலும் சாப்பாடு ஏதும் அவர்கள் தரவில்லை. லண்டனில் தங்கிய நான்கு மணி நேரத்தில் எந்தவிதத் தகவலும் இன்றி பட்டினி கிடந்தோம். சிதறி தூக்கி எறியப்பட்டிருந்த மற்ற பயணிகளின் சூட்கேஸ் மற்றும் உடைமைகளை தேடி எடுத்துக் கொடுக்க நான் போய் உதவினேன். உடம்பும், மனதும் ரொம்பவும் சோர்ந்து போனது. 'விமானம் இப்போது கிளம்பாது. லண்டனில் உங்களைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் தங்க வைக்கிறோம். உங்கள் செலவுகள் அனைத்தையும் நாங்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்' என்று அறிவித்தார்கள். வெடிகுண்டு இல்லை என்பதைத் தீர்மானிக்க இருபத்தி நான்கு மணி நேரம் ஆகும் என்று அறிந்த போது எனக்குத் தலை சுற்றத் துவங்கி விட்டது. இப்படித் தனியாக லண்டனில் மாட்டிக் கொண்டு விட்டோமே என்று பயந்து விட்டேன்.

சில மணி நேர லண்டன் செக்யூரிட்டி

முருங்கை இலையைக் கொத்தாக எண்ணெயில் பொரித்து இலைகளை உதிர்த்துக் கொண்டு, அத்துடன் வறுத்த மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கி, நெய் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் ருசியாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

— உமா.

பாத்திரங்கள் தேய்க்கும்போது மூடிய டிபன் பாத்திரத்தைத் திறக்க முடியவில்லையென்றால் கோபத்தில் அதைப் போட்டு உடைக்க வேண்டாம். மூடியிருக்கும் இடத்தைக் குழாய்த் தண்ணீரில் சிறிது நேரம் காண்பித்து விட்டுப் பிறகு திறந்தால் எளிதில் திறந்துவிடும்.

— சாந்தி.

வெடிகுண்டு!

சோதனைகளைத் தாங்கி புதிய விசா பெற்றுக் கொண்டு தமிழ் நாட்டுப் பெண் ஒருவர் வந்ததால் அவருடன் சேர்ந்து லண்டனில் ஒரு ஹோட்டலில் தங்கினோம். (எல்லாம் விமான நிலைய அதிகாரிகள் ஏற்பாடு செய்து தந்த ஹோட்டல்தானே!) லண்டனில் புழங்கிய பணம் என்னிடம் இல்லாமல் இந்திய பணத்தையும், அமெரிக்க டாலராக்கி லண்டன் பணத்தைப் பெற வேண்டி இருந்தது. லண்டனில் இருந்து இந்தியாவிற்கு என் கணவருக்கும் அமெரிக்காவில் என் மாப்பிள்ளைக்கும் டெலிபோன் செய்து என் நிலைமையை விளக்கினேன். அதன்பின் அடுத்த நாள் லண்டனில் இருந்து கிளம்பிய விமானம் இயந்திரக் கோளாறு காரணமாக கிளம்பிய சில மணித்துளிகளில் திரும்பவும் லண்டனில் இறங்கி விட்டது. 'என்ன இது.. சோதனை மேல் சோதனை' என்று நொந்து விட்டது என் மனது. இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வேறு விமானத்தில் கிளம்பி ஒரு வழியாக, இந்தியா வந்த போது 'அப்பாடி... தப்பிப் பிழைத்தோம்' என்று பெருமூச்சு விட்டேன்."



திருமதி உமா:

"பூமியில் பிறந்த எல்லோருக்கும் கஷ்டம்' வருவது சகஜமான, சாதாரண விஷயம்தான். ஆனால் நான் இங்கே சொல்லப் போவது எனது அயல்நாட்டு பயணத்தில் விமான நிலையத்தில் 'கஸ்டம்ஸ் ஆபீசர்ஸ்' எனக்குக் கொடுத்த அசாதாரணமான 'கஷ்டம்' பற்றிதான். சமீபத்தில் நான் என் ஒரே மகன் வேலை பார்க்கும் மொரிஷியஸ் நாட்டிற்குச் சென்று திரும்பிய போது அவனிடம் இருந்த பழைய வீடியோ கேஸட் ப்ளேயரை என்னிடம் தந்து கொண்டு போகச் சொன்னான்.

நான் நிறைய வரி கட்ட வேண்டுமே என்று தயங்கினேன். அப்போது என் பிள்ளையும், அங்கிருந்த பலரும் இந்த விசிபிக்கு வரி போடவே மாட்டார்கள். ரூ. 2,500 வரை சாமான்கள் கொண்டு போகலாம். தவிர இந்த விசிபி ரொம்பவும் பழையது. வேறு ஒரு சாமான்களும் நீங்கள் கொண்டு போகாததால் இதைத் தைரியமாக கொண்டு போகலாம். விசிபியை கையில் வைத்துக் கொண்டு 'கிரீன் சேனல்' வழியாக போகலாம் என்றார்கள். நானும் அவர்கள் சொன்னதை நம்பிக் கிளம்பினேன்.

பம்பாயில் விமான நிலையத்தில் விசிபியுடன் 'கிரீன் சேனல்' வழியாக போன என்னை கஸ்டம்ஸ் அதிகாரிகள் தடுத்து நிறுத்தி 'ரெட் சேனலில்' போகும்படி சொன்னதும் அதிர்ந்து போய் விட்டேன். புது சட்டப்படி இந்த பழைய விசிபிக்கும் வரி உண்டு என்று ரூ. 3,000/– பணத்தைக் கட்டச் சொன்னதும் தடுமாறி விட்டேன். கையில் அவ்வளவு பணமும் இல்லை. இப்படி இக்கட்டான நிலை வந்து விட்டதே என்று வருந்தினேன்.

நல்லவேளை... ஒரு பெண்மணி எனக்குப் பணம் கொடுத்து உதவினார். பிறகு அவர்களுக்குப் பணத்தை அனுப்பி வைத்தேன். என்னைப் போல் அயல்நாட்டுப் பயணம் செய்பவர்களுக்கு உதவ அடிக்கடி வரி விவரங்களை கஸ்டம்ஸ் டிபார்ட்மெண்ட் பத்திரிகையில் வெளியிட்டு உதவ வேண்டும்."

—விஜயா கண்ணன்

நன்கு சிவக்க வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய் இவற்றை மிக்ஸியில் தூளாக்கி, அத்துடன் நன்கு வறுத்த சேமியாவைப் பொடியாக நொறுக்கிப் போட்டு, வறுத்த முந்திரியையும் ஒடித்துப் போட்டு கலந்து வைத்துக் கொண்டால், விருந்தினர் வந்ததும், கொதிநீரில் ஒரு கரண்டி எடுத்துப் போட்டுக் கிளறி, சூடான பாலும் ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும் விட்டுக் கலந்து சட்டென்று நிமிடத்தில் பாயாசம் செய்துவிடலாம். இதுவே அல்லாமல், இந்த 'ரெடி' மிக்ஸை வைத்துக் கொண்டு எவ்வளவோ செய்யலாம்.

— உமா.

அலுவலகம் போகும் பெண்களுக்கு...



வாசகிகளின் கடித மழை!

காலையில் எழுந்து அவசரம் அவசரமாக அலுவலகம் செல்லும் என் போன்ற பெண்மணிகள் வீட்டில் என்னவெல்லாம் நிகழுமோ அதை அப்படியே எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர். நம்முடைய கஷ்டங்களை ஏதோ தங்களுடையது போல அந்த வேளைக்கு சுவாரஸ்யமாகக் கேட்கும் அலுவலக நண்பர்கள் நமக்குப் பின்னால் நம்மைப் பற்றி கிண்டல் பேசுவார்களே தவிர நமக்கு உதவுவதில்லை. அவர் எழுதியுள்ளபடி வீட்டுக்கொரு முகமாகவும் அலுவலகத்திற்கு ஒரு முகமாகவும் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நானும் முடிவு எடுத்துள்ளேன். என் போன்ற எத்தனையோ சகோதரிகள் இந்த மாதிரி நடந்து கொண்டால் வாழ்க்கையில் பிரச்னைகள் குறையும். கட்டுரை எழுதிய ஆசிரியர் அவர்களை மிகவும் பாராட்டுகின்றேன். நன்றி.

— பானு சந்தர், பாடி.

இன்னும் பிரச்னைகள் அதிகம் ஆகும். எப்படி? பெண்களுக்கு 30 சதம் வேலை கொடுக்க வேண்டும் என்று சட்டம் வந்து விட்டது. ஆசிரியருக்கு இது கட்டுரை தொடர்பாக ஒரு யோசனை கூற விரும்புகிறேன். அலுவலகங்களில் சிநேகிதங்கள் மலர்ந்து திருமணத்தில் முடிந்த நிகழ்ச்சியையும், அலுவலக சிநேகிதத்தால் வாழ்க்கையை சஞ்சலப்படுத்திய நிகழ்ச்சிகளையும் உண்மை நிகழ்ச்சியையும் அப்படியே பெயரை மாற்றி பிரசுரம் செய்வதற்கு மங்கையர் மலர் முன்வர வேண்டும். இதனால் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு அறிவுரைகள் இக் கட்டுரை வாயிலாகக் கிடைக்குமே! ஆசிரியரின் பதில் என்ன?

— வி. எஸ். ராஜகோபால்,
கிருஷ்ணகிரி.

பிரச்னைகளை மனம் விட்டுப் பேசாமல் அடைத்து வைத்துக் கொள்வதால் பலர் மன நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. எனவே ஆணோ, பெண்ணோ நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்களிடம் பிரச்னைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் தவறு எதுவுமேயில்லை. இடித்துரைத்து, நண்பர்கள் கண்டிக்கும் போதும் சரி. அறிவுரை கூறும் போதும் சரி. அவ்வளவு வித்தியாசமாக நாம் உணருவதில்லை. அதே அறிவுரை வீட்டிலுள்ளவர்களிடமிருந்து வரும் பொழுது வாட்டமுறும் பெண்கள் எவ்வளவோ பேர்!

வீட்டுப் பிரச்னைகளைப் பெண்கள் ஆபீஸுக்கு சுமந்து செல்கிறார்கள் என்ற கருத்தை நான் ஏற்கவில்லை. பிரச்னைகளை வீட்டு வாசலிலேயே விட்டு விட்டு, முழு நேரமும், முழு கவனத்துடன் தன் வேலையில் ஈடுபடும் திறமைசாலியான பெண்கள் எவ்வளவோ பேர்! டீ, காப்பி, சிகரெட், வெளி வேலை, நண்பர்கள் விஜயம் இப்படி பலமுறை சீட்டிலில்லாது வேலையைப் புறக்கணிக்கும் ஆண்களைக் காட்டிலும் முழு நேர வேலையில் ஈடுபடும் பெண்களே அதிகம்.

வீட்டு மனிதர்களைப் பற்றி சொல்லுவதால் வீட்டிலுள்ளவர்கள் இமேஜ் கெடுகிறது. இது அலுவலகம் செல்லும் பெண்களால் மட்டும்தானா? முழு நேரம் வீட்டிலுள்ள பெண்கள் அண்டை வீட்டாரிடமும், உறவினர்களிடமும், இப்படி தன் வீட்டுச் செய்தியை பரப்புவதில்லையா என்ன? சொல்லப் போனால் வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு இதைப் பற்றிப் பேச லஞ்சவர் அல்லது வேலையில்லாத நேரம் போன்று சிறிதளவே நேரம் கிடைக்கிறது. வீட்டிலுள்ளவர்களால்தான் இது முழு நேரம் சாத்தியமாகிறது என்பதையும் உணர வேண்டும். சில வகையான வேலைகளில் வீண் பேச்சுக்கு இடைவெளியேயில்லாது டைட் ஷெட்யூல்லாகவும் அமைவதுண்டு. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இந்த மாதிரியான வாய்ப்பே அமைவதில்லை.

தன்னை விட வயதில் மூத்த சக ஊழியர்

அல்லது அதிகாரிகளிடம் (நம்பிக்கைக்குரிய நன்கு பழகிய) சில பிரச்னைகளைப் பற்றி விவாதிக்கும் போது தெளிவும், நல்ல முடிவும் கிடைக்கிறதென்பது அனுபவப் பூர்வமான உண்மை. திருமண நேரங்களில் பண உதவி செய்யும் அதிகாரிகளையும், உடல்நலக் குறைவின் போது உடனிருந்து உதவும் சக ஊழியர்களையும், நம் வாழ்வின் இன்ப துன்பங்களில் இலகுவாக பங்கேற்கும் அலுவலக நண்பர்களையும் நான் சந்தித்திருக்கிறேன். நட்பு என்பதும் அன்பின் அடிப்படையில் அமைவதே. இதற்கு ஆண், பெண் என்ற பேதமில்லை.

மனத்தில் தேக்கிய பிரச்னைகளுக்கு வடிகாலாக, நம்பிக்கைக்குரிய நல்ல நண்பர்கள் மிக மிக அவசியம். கணவன் இங்கிதமிக்கவனாக, அனுசரித்து செல்பவனாக, அறிவுறுத்துபவனாக, நல்ல நண்பனாக சில அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்கு அமைவதுண்டு. அவர்களுக்கு வாழ்வே இன்பமயமாகி விடுகிறது. ஏனைய கணவன்மார்களும் சிறிது மனம் வைத்தால் முயன்றால் இத்தகு இனிய சூழலை உருவாக்கித் தர முடியும்.

— டாக்டர் கலா கமலாகர்ராவ்,
சென்னை — 17.

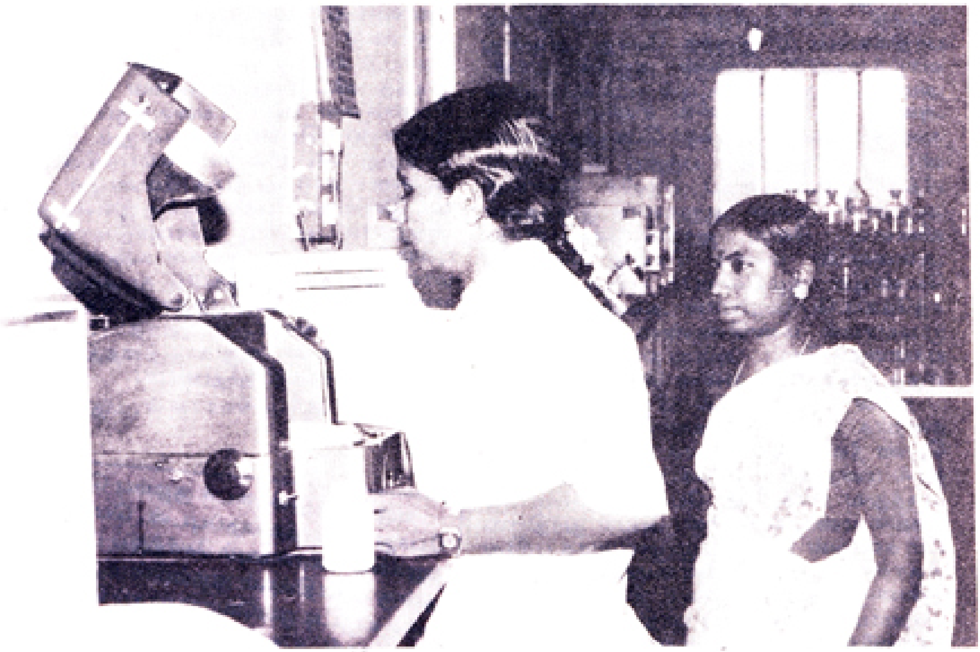
கணவன், மனைவி இரண்டு பேரும் வேலைக்குப் போவதால் ஒருவரைப் பற்றி ஒருவரிடம் கோள் மூட்டிக் கொடுக்கும் புத்தி நம்மவர்களிடம் இரத்தத்தில் ஊறிய விஷயம்.

இதற்காக கவலைப்படுவோமேயானால் நமது அன்றாட வாழ்க்கை தடைப்பட்டு மனத்தில் நிம்மதி கெட வாய்ப்பு உள்ளது.

சண்டையோ, சமாதானமோ இரண்டு விஷயங்களிலும் மேற்கூறிய நம்மவர்கள் சண்டையை ரசிப்பார்களே அன்றி சமாதானத்தை அல்ல.

— வத்ஸலா ராணி, மதுரை — 2.

"அலுவலகம் போகும் பெண்களுக்கு" என்ற கட்டுரையைப் படித்தவுடன் நான் வியந்து போனேன். காரணம் என் அனுபவத்தில் சிலரது வாழ்க்கையின் பிரதிபலிப்பாக அக் கட்டுரை இருந்ததுதான். மேலும் கட்டுரையாளர், வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தங்கள் பிரச்னைகளை வெளியே கூறுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளை மட்டுமே சொல்கிறார். ஆனால் அவரது கருத்து வேலைக்குப் போகாத பெண்களுக்குமே பொருந்தும். பிறரிடம் தன் பிரச்னைகளைக் கூறுவதால் அது பூதக் கண்ணாடி கொண்டு பார்க்கப்பட்டது போல சிக்கலையே மேலும் உண்டாக்கிய சிலரது வாழ்க்கையே நான் இதை எழுதக்



நாம் வெளியூர் சென்று வருவதற்கு மூன்று நாட்கள் ஆகும் என்றால், மீதி தயிரை, ஃப்ரீஸரில் வைத்துச் சென்றால், தயிர் புளிக்காமல் இருக்கும்... ஃப்ரிஜ் இல்லாதவர்கள், தயிரைக் கடைந்து, நிறையத் தண்ணீர் விட்டு வைத்தால், வந்தவுடன், மேல் தண்ணீரை இறுத்து விட்டு உபயோகிக்கலாம். புளிப்பு, துர்நாற்றம் இருக்காது.

— பார்வதி.

காரணமாகிறது.

ஒரு குடும்பத்தின் மூத்த மகள். அவளுக்கும் அவள் குடும்பத்தாருக்கும் சினிமா பித்து அதிகம். வீட்டை சரியாகக் கவனிக்காமல், சாதாரண வேலையில் இருக்கும் கணவரை மதிக்காமல், வறுமையிலும் சினிமா பார்ப்பதையே பிரதானமாகக் கொண்ட அவள் தாய். பெற்ற மகளையே பலவாறு கொடுமைப்படுத்தி, வேலைகளை சுமத்தி, வயிற்றுக்குக் கூட போதாமல் பாதிக்கப்பட்டு இருந்த போது அவளது வாழ்க்கையில் ஒருவன் குறுக்கிட்டான். அடிக்கடி அரசியல் மீட்டிங் நடக்குமிடமான அவள் வீட்டு வாசலில் சினிமா பாடல்களுக்காக மைக், ஸ்பீக்கர் பொருத்த வருபவனிடம் சினிமாவைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்து குடும்பத்தைப் பற்றிச் சொல்லி அழுதாள். அவன் ஆறுதலாக இருந்ததன் விளைவு, வேறு ஜாதிப் பையனான அவனையே மணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலை(?) ஏற்பட்டு பின் சந்தேகப் பேர்வழியான அவனுடன் வாழ முடியாமல் மண்ணெண்ணைக்கு இரையானதைக் கேட்ட அன்று நான் துடிதுடித்ததைத் தவிர வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்து, படித்து, நன்றாக பண்போடு வளர்க்கப்பட்ட ஒரு பெண் நீண்ட நாட்களாக திருமணமாகாததால் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு மனநிலை மருத்துவ டாக்டரின் யோசனைப்படி சமீபத்தில் மண முடித்தாள். அவள் துரதிருஷ்டம் கணவன் அவளை முழுமையாக புரிந்து கொள்ளும் மனப்பான்மையில்லாததால் அவளை உடலளவில் கூட திருப்தி செய்ய முடியாமல் மேலும் மன பாதிப்பு அதிகமாகி கண்ணில் கண்ட தன் உறவினர், சிநேகிதிகள் அனைவரிடமும் தன் அந்தரங்க வாழ்க்கையையும், கணவரைப் பற்றியும் புகார் செய்து, பிரச்னை அதிகமாகி, தற்கொலை முயற்சியில் இறங்கி, காப்பாற்றப்பட்டு அக்கம்பக்கத்தினரின் கண்களுக்கு வேடிக்கைப் பொருளாகி நிற்க வேண்டிய பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறாள்.

இப்படி எத்தனையோ கதைகளைக் கூறலாம். பெண்கள் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக அந்நியரிடம் தன் பிரச்னைகளைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என்பது தெரிகிறதல்லவா? "நுணலும் தன் வாயால் கெடும்" என்ற பழமொழி பெண்களுக்காகவே ஏற்பட்டதாகத் தெரிகிறது. பொது இடங்களிலும், பலரிடமும் யோசிக்காமல் பேசுவது வீண் கஷ்டங்களை நாமே வரவேற்பது போல ஆகும்.

— பானுமதி, சென்னை — 5

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் அனுதாப வளையத்துக்குள் சுற்ற விரும்புவது விரும்பத்தக்கதல்ல. "ஆபீஸிலும் வீட்டிலும் நான் எப்படியெல்லாம் கஷ்டப்படுகிறேன் பார்!" என்று மற்றவர்களின் அனுதாபத்தைத் தேட முயல்வது ஆரோக்கியமானதாகத் தோன்றவில்லை. கஷ்டமும் பிரச்னைகளும் பெண்களுக்கு மட்டும்தானா? ஆண்களும்தான் கஷ்டப்படுகிறார்கள். ஆனால் வெளியில் சொல்லிக் கொண்டு திரிவதில்லை. தாங்கள் வேலையிலிருந்து திரும்பிய களைப்பில் வீடு திரும்பும் கணவனை காப்பி சாப்பிடுகிறீர்களா என்று கூட கேட்காத மனைவியர் நிறைய இருக்கிறார்கள். பொருளாதாரத் தேவைகளுக்காகப் போராடுவதை விடுத்து 'வாழ' எங்கே நேரமிருக்கிறது அவர்களுக்கு? அந்தக் காலம் மாதிரி வேலைக்குப் போகாமல் வீட்டிலே இருந்து கொண்டு எமெட்டுகளைப் பெற்றுப் போட்டு கால் கஞ்சியும், அரைக் கஞ்சியும் குடித்து விட்டு குழந்தைகளை ஆளாக்கிய பெண்களை விட வேலைக்குப் போகும் இன்றைய பெண்கள் ஒன்றும் அதிகம் சாதித்து விடவில்லை. சம்பாதிப்பதால் ஆணைச் சார்ந்து நிற்க வேண்டிய அவசியம் இன்றைய பெண்களுக்கு இல்லைதான். அதற்காக எப்படி வேண்டுமானாலும் புலம்பி விடுவதா? உங்கள் கணவரின் வருமானத்திற்குள் குடித்தனம் நடத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கையிருந்தால் வேலையை விட்டு விடுங்கள். முடியாத பட்சத்தில் புலம்பலையும் அனுதாபத்தைத் தேடும் முயற்சியையும் நிறுத்துங்கள்!

— ஆர். ரங்கராஜன், மதுரை — 3.

பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு செய்யும் போது, அரைத்த பருப்புடன், பொடியாக நறுக்கிய கீரையையும் சேர்த்துப் பிசைந்து நன்கு கொதிக்கும் குழம்பில் உருண்டையாக உருட்டி ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுச் செய்தால், உருண்டைகள் சாப்பிட ருசியாகவும், குழம்பு 'கும்'மென்றும் மணக்கும்.

— உமா.

அறிவு அற்றம் காக்கும் கருவி

தமிழ் ஆர்வம் உள்ளவர்களையும், வாழ்க்கையில் உயர விரும்பும் இளைஞர்களையும் அருமையாகச் சிந்திக்க வைக்கிறார் டாக்டர் கி. வேங்கடசுப்பிரமணியன்.

விலை ரூ. 15.00

(ஸ்ரீராம் ட்ரஸ்ட் வெளியீடு, 145, லிங்கிச் செட்டி தெரு, சென்னை — 1.)

நல்வாழ்வுக்கு உகந்த யோகாசனங்கள்

108 ஆசனங்கள் மற்றும் யோசனைகள் ஆசிரியர் எஸ். ஜனார்த்தனன்.

விலை ரூ. 14.00

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஆன்மீக மூலிகைகள்

ஆசிரியர்: டாக்டர் திருமலை நடராசன்.
விலை ரூ. 9.00



சௌபாக்யமளிக்கும் ஸ்ரீ சந்தோஷி கவசம்

சந்தோஷிமாதா விரத முறைகள்.
விலை ரூ. 2.75

ஸ்ரீ துர்கா கவசம்

சக்திதாசனின் துர்கைத் துதிப்பாடல்கள் போன்றவை.

விலை ரூ. 2.75

ஸ்ரீ தீப வழிபாடு

விளக்குப் பூஜை பற்றி சக்திதாசனும், அம்மன் சத்தியநாதனும் விளக்குகின்றனர்.
விலை ரூ. 2.75

(ஐந்து புத்தகங்களும் — அம்மன் பதிப்பகம், 9, கங்கையம்மன் கோவில், சந்து, சென்னை — 14.)

மகாகவி பாரதியாரின் பகவத்கீதை

விலை ரூ. 6.00

உலகச் சிந்தனையாளர் வரிசையில் —

எமெர்சன்
பெர்னாட்ஷா
கார்ல்மார்க்ஸ்
டாக்டர் அம்பேத்கார்
இத்தனித் தனிப் புத்தகங்களின் ஆசிரியர் சோ. சேஷாசலம்

ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 10.00

யங் ஷெல்..ப்

அன்பார்ந்த
மங்கையர் மலர்
வாசகர்களுக்கு,

பத்திரிகைகளுக்கு அத்தியாவசிய மான மூலப் பொருள் நியூஸ் பிரிண்ட். அதற்கு அடுத்தபடியாக அட்டைப் படம் அச்சிட மாப்லித்தோ பேப்பர். இறக்குமதி செய்யப்படும் நியூஸ் பிரிண்ட் விலை மூன்று மாதங் களுக்கு ஒரு முறை உயர்ந்து கொண்டே வருகிறது. இந்தியாவில் தயாரிக்கப் படும் நியூஸ் பிரிண்டின் விலையும் சமீ பத்தில் 40 சதவிகிதம் வரை உயர்ந்து விட்டது. இதே போல் மாப்லித்தோ காகிதத்தின் விலையும் கடந்த ஆறு மாதங்களுக்குள் 50 சதவிகிதம் வரை உயர்ந்து விட்டது. இவை மட்டுமல்ல. பத்திரிகை அச்சடிக்கத் தேவையான இதர மூலப்பொருட்களின் விலை யும் உயர்ந்து கொண்டே வருகிறது.

இந்த விலை உயர்வுகளைத் தாங்கிக் கொள்ள நமது பொருளாதார நிலை இடங்கொடுக்கவில்லை. எனவே உங்கள் எல்லோருடைய பேராதர வையும் பூரணமாக நம்பி ஆகஸ்ட் மாதம் முதல் மங்கையர் மலரின் விலையை ரூ. 5/- ஆக உயர்த்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் இருக் கிறோம். இந்த விலை உயர்வைப் பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ந்து மங்கையர் மலருக்குத் தங்கள் ஆத ரவை அளித்துவர வேண்டுகிறோம். மேலும் மேலும் சுவையுடனும் பொலி வுடனும் மங்கையர் மலரைத் தொடர்ந்து வெளியிட இந்த நேரத் தில் மீண்டும் உறுதி பூணுகிறோம்.

நிர்வாகி,

மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை.

பருவ வயதினர்கள் — இன்பக் கனவுகள்

வயது வந்த ஆணும் பெண்ணும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய செய்திகள். ஆசிரியர்: தே. வெங்கட்ராவ்.

விலை ரூ. 10.00

(ஆறு புத்தகங்களும் குமரிப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.

நீங்களும் ஜோதிடர் ஆகலாம்

பாலாஜியின் ஜோதிட வழிகாட்டும் நூல்.

விலை ரூ. 6.00

வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் அதிர்ஷ்ட எண்கள்

எண் ஜோதிடத்தைப் பற்றி எழுதுபவர் ஏ. டி. அரசு.

விலை ரூ. 6.00

கலபவழியில் ஜோதிடம்

ஆசிரியர் முருகடிமை துரைராஜ்.

விலை ரூ. 12.00

(மூன்று புத்தகங்களும் குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

நான் அறிந்த தமிழ் மணிகள்

ரா. பி. சேதுப்பிள்ளை, தீபன் போன்ற வர்களைப் பற்றி பி. ஸ்ரீ.

விலை ரூ. 25.00

சுப்பிரமணிய பாரதி

சிறுவர் படிக்கும் வகையில் எழுதியுள் ளார் புலவர் செந்துறை முத்து.

விலை ரூ. 4.50

நல்வழிச் சிறுகதைகள் — சிறுவர்களுக்கா னவை.

முதல் பாகம்,
இரண்டாம் பாகம்,
மூன்றாம் பாகம்,
ஆசிரியர் நாரா. நாச்சியப்பன்,
ஒவ்வொன்றின் விலையும் ரூ. 5.00

மேலும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

வாண்டுமாமாவின் சிறுவர்களுக்கான தொகுப்பு.

விலை ரூ. 11.00

(— வானதி பதிப்பகம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)



குடும்பத் தலைவிகளும், ஒலிம்பிக்ஸ் வீரர்களும்!

குடும்பத் தலைவிகளுக்கும், ஒலிம்பிக்ஸ் வீரர்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம் இருக்கிறது என்று கேட்கிறீர்களா? நிறைய இருக்கிறது. சாதாரணமாக வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யும் பல குடும்பத் தலைவிகளும் ஆபிசில் வேலை செய்து விட்டு வரும் கணவனைப் பார்த்து, "ஒங்களுக்கு ஆபிஸ்லே எட்டு மணிநேர வேலை, எனக்கு வீட்டிலே இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் வேலை... எனக்கு ஒய்வு உண்டா.... ஒழிவு உண்டா... ஆபிஸ்லே நீங்க நெனைச்சா பேப்பரைப் படிப்பீங்க... இல்லேன்னா அரட்டை அடிப்பீங்க... எனக்குன்னா ஒன்று மாத்தி ஒன்று.. வேலை இருந்து கொண்டே இருக்கு. நான் செய்யற வேலைக்கு நீங்க வாங்கிற சம்பளம் மாதிரி இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு சம்பளம் தரணும்." என்று வருத்தத்துடன் கோபத்துடன் சப்தம் போடுவது உண்டு. அவர்களுடைய வருத்தத்திலும், கோபத்திலும் நியாயம் உண்டு. அவர்கள் தினசரி வீட்டு வேலைகளுக்காக செலவழிக்கும் சக்தியின் அளவு ஆபிசில் இருந்து வேலை செய்பவர்களை விட, ஒலிம்பிக்ஸ் பந்தயங்களில் ஈடுபட்டு வெற்றி பெரும் விளையாட்டு வீரர்களைவிட, பல மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறது என்பது விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பலருக்கும் இந்த செய்தி அதிசயமானதாக, நம்ப முடியாததாக இருக்கலாம், ஆனால் இது உண்மை.

பெண்களைப் பற்றிய இந்த அபூர்வ உண்மையைக் கண்டுபிடித்து உலகிற்குத் தெரிவித்த பெருமை இத்தாலிய நாட்டைச் சேர்ந்த விளையாட்டு விஞ்ஞானிகளைச் சேருகிறது. இவர்களுடைய கண்டுபிடிப்பே சராசரி குடும்பத் தலைவி ஒருத்தி வீட்டில் செய்யும் வேலைகள், ஒலிம்பிக்ஸ் பந்தயத்தில் ஈடுபட்டு வெற்றி பெரும் ஒரு விளையாட்டு வீரரைக் காட்டிலும் அதிகமாக சக்தியை விரையப் படுத்துகிறது என்பது. இதற்காக அவர்கள், 220 திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்ற, சராசரி எடை உள்ள குடும்பத் தலைவிகளைப் பரிசோதித்தார்கள்.

இவர்கள் இந்த பரிசோதனைக்காக உபயோகித்த கருவியின் பெயர் **K 2**. இந்தக் கருவி ருஷிய விஞ்ஞானிகளால் தயாரிக்கப்பட்டது. உலக ஒலிம்பிக்ஸ் அரங்கில் ருஷிய ஆட்டக்காரர்கள் அடைந்த வெற்றி உலகம் அறிந்ததே. ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரின் ஒவ்வோர் அசைவையும் அவர்கள் கவனித்துப் பயிற்சி கொடுத்து, அந்த அசைவால் எவ்வளவு சக்தி செலவாகிறது அந்த அசைவு தேவைதானா அதற்குப் பதிலாக வேறொரு முறையில் அசைத்தால் எவ்வளவு சக்தியை மிச்சப் படுத்தலாம் என்பதைப் பதிவு செய்ய உபயோகப் படுத்தப்பட்ட கருவி இது.

இந்தக் கருவியைப் பரிசோதனைக்கு உட்பட்ட பெண்ணின் உடம்பின் பின்புறத்தில் கட்டிவிடுவார்கள். ஒரு பிரத்தியேக திரையால் (**Mask**) வாயைக் கட்டி விடுவார்கள். வேலை செய்யும் போது உபயோகித்த ஆக்ஸிஜனின் அளவு பதிவாக்கப்படுகிறது. இந்த ஆக்ஸிஜனின் அளவைக் கொண்டு செலவு செய்யப்பட்ட சக்தியின் அளவு கலோரிகளாக கணக்கிடப்படுகிறது. முதன் முறையாக இந்தப் பரிசோதனை செய்த போது தெளிவான உண்மைகள் பரிசோதனை செய்த விஞ்ஞானிக்கே ஆச்சரியமாக

இருந்தது என்பதைக் கூச்சத்துடன் ஒத்துக் கொள்கிறார் புரபஸர் அண்டோனியோ டால் மாண்டே.

வீட்டில் இருந்து சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்து வரும் குடும்பத் தலைவியே உலகத்தில் அதிகமாக சக்தியைச் செலவழிக்கும் பிறவி என்கிறார்கள்.

பரிசோதனைகளின் போது அவர்கள் கண்டு பிடித்த சில உண்மைகள்: —

ஒரு சாதாரண குடும்பத் தலைவி ஒரு நாளில் ஒரு ஒலிம்பிக்ஸ் வீரர் ஒரு பந்தயத்தில் ஈடுபட்டு செலவழிக்கும் சக்தியைவிட அதிகமாக செலவழிக்கிறார். இதற்காக இவர்களுக்குப் பிரத்தியேக டிரெயினிங்கோ அல்லது விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு முன்பு தேவைப்படும் 'தயார்ப்படுத்தலோ' (**Warm up**) தேவையில்லை.

ஒரு குடும்பத் தலைவி எட்டு மணி நேரத்தில் 1582 கலோரி சக்தியைச் செலவழிக்கிறாள். இது சராசரி வேலைகளைச் செய்வதில் செலவாகும் சக்தியே. ஜன்னல்கள் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்வதாக இருந்தால் செலவாகும் சக்தி மிக அதிகம்.

இது போன்ற காரியங்களில் செலவாகும் சக்தி, விளையாட்டு வீரரான இவான் லெண்டல் தன்னுடைய எதிராளியை இரண்டு மணி நேரம் தீவிரமாக விளையாடி தோற்கடிப்பதில் செலவாகும் சக்தியை விட அதிகம்.

ஆண்கள் ஆபிசில் இருந்து வேலை செய்தால்(?!) செலவாகும் சக்தி 830 கலோரியே. இது ஒரு சராசரி குடும்பத் தலைவி செலவழிக்கும் சக்தியில் பாதியே.

கடையில் பலசரக்கு, காய்கறிகளை வாங்கிக் கொண்டு நடந்து செல்லும் ஒரு குடும்பத்தலைவி 130 கலோரி சக்தியைச் செலவழிக்கிறாள். இது ஒரு ரிலே மயில் 'ரன்னர்ஸ்' ஓடுவதில் செலவாகும் சக்திக்குச் சமம்.

பாத்ரூமை பத்து நிமிடம் சுத்தம் செய்தால் செலவழிக்கும் சக்தியின் அளவு 36 கலோரிகள்.

வீட்டை 25 நிமிடங்கள் பெருக்கினால் 90 கலோரிகளும், பாத்திரங்களை 15 நிமிடங்கள் கழுவினால் 41 கலோரிகளும், தோய்த்த துணிகளை கொடியில் 15 நிமிடங்களில் காய வைத்தால் 54 கலோரிகளும் செலவாகின்றன.

வீட்டை ஒழுங்கு படுத்துவது பெண்களுக்கு மிகவும் எரிச்சலைத் தரும் செயல். இதில் 25 நிமிடங்களைச் செலவழித்தால் செலவாகும் சக்தியின் அளவு 85 கலோரிகள். இது 3000 மீட்டர் நீளத்தை நீந்துவதற்குச் சமம். (வீட்டு வேலை செய்வது நீந்துவதைவிட கடினம் என்பதை ஒத்துக் கொள்கிறார் பிரபல நீச்சல் காரியான மாக்கி ஹால்மன்)

ஒரு குழந்தையை ஒன்றரை மணி நேரம் கவனித்துக் கொண்டால் செல்வாகும் சக்தியின் அளவு 360 கலோரிகள். இது ஒரு 'ரக்பி' விளையாட்டுக்கான செலவழிக்கும் சக்தியின் அளவுக்குச் சமம்.

இரண்டு மணி நேரம் சமையல் செய்தால் செலவழிக்கும் கலோரிகள் 270. இது இரண்டு மணிநேரம் நடனம் ஆடுவதற்குச் சமமானது.

ஒரு மணிநேரம் துணிகளை அயர்ன் செய்தால் செலவாகும் சக்தியின் அளவு 156 கலோரிகள். இது பத்து நிமிடங்கள் நீந்துவதற்குச் சமமானது.

இதைப் போல எத்தனை எத்தனையோ உதாரணங்கள், ஒரு குடும்பத் தலைவி ஒரு ஒலிம்பிக்ஸ் வீரனைப் போல சக்தியைச் செலவழிக்கிறாள் என்பதை உறுதிப் படுத்துகிறது. இருந்தாலும் குடும்பத் தலைவிகள் ஒலிம்பிக்ஸ் வீரர்கள் உறுதியுடன் இருப்பதைப் போல தோற்றமளிக்காததற்குக் காரணம்? "ஒலிம்பிக்ஸ் வீரர்கள் உடலின் கொழுப்புச் சத்தை வலுவான நிதானமான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் கரைத்துக் கொள்கியார்கள். ஆனால் குடும்பத் தலைவிகளோ கடுமையான வேலைகளைக் குறைந்த நேரத்தில் செய்து முடித்து விடுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட வேலைகள் செய்வது உடம்பை நேர்த்தியாக வைத்துக் கொள்ள உதவுவதில்லை. இதனைத் தவிர்க்க அதிகக் கலோரிகள் செலவாகும் வேலைகளைச் செய்தவுடன் மிகவும் குறைந்த கலோரிகள் செலவாகும் வேலைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து குடும்பத் தலைவிகள் செய்ய ஆரம்பித்தால் வீட்டு வேலைகளும், உடற் பயிற்சி செய்வதைப் போல பலன் தரும் என்கிறார் புரபஸர் டால் மாண்டே.

இப்படிப் பெண்கள் வீட்டு வேலைகளையும், உடற் பயிற்சி செய்யவதைப் போல, விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதைப் போல, பந்தயங்களுக்காகப் பயிற்சி செய்வதைப் போல செய்து வந்தால் ஒரு காலத்தில் துணிகளுக்கு இஸ்திரி செய்வதும் ஒலிம்பிக்ஸ் பந்தயங்களில் ஒன்றாகக் கருதப் படும் காலம் வந்தாலும் ஆச்சரியப் படுவதிற்கில்லை!

கமலநாதன்

நன்றி: **உமன்**

து. பருப்பு, க. பருப்பு, உ. பருப்பு,
பா. பருப்பு இவைகளை சம பங்கு
எடுத்து மாவாகத் திரித்து சலிக்கவும்.
இத்துடன் தேவையான உப்பு, மிளகுத்
தூள், பெருங்காயக் கரைசல் விட்டு,
ந. எண்ணெய் சேர்த்து, கொஞ்சம்
கொஞ்சமாக நீர் தெளித்து, நன்கு
அடித்து, கெட்டியாகப் பிசையவும்.
இதை சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி,
பலகையில் வைத்து, அப்பளக் குழவி
யால் வட்டமாக இட்டு வெயிலில்
உலர்த்தி எடுக்கவும். இந்த 'சிந்தி
அப்பளாம்' எண்ணெயில் பொரித்துச்
சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.
— உமா.



❝ எனது நம்பிக்கைக்கு உரிய மைசூர் சந்தன சோப் வழங்கிடும் மகத்தான புதிய படைப்பு ❞
Mysore
அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
புதிய
"BEST QUALITY"
Mysore BAR
100% BLUE DETERGENT
from the makers of TOTAL DETERGENT BAR
FROM THE HOUSE OF MYSORE SANDAL SOAP
உங்களுக்கு விருப்பமான மைசூர் சாண்டல் சோப் தயாரிப்பாளர்கள் ஒரு இனிய அற்புதத்தை அளிக்கிறார்கள்.
மைசூர் டிடர்ஜெண்ட் பார்:- நூறு சதவிகித நீல டிடர்ஜெண்ட் பார் ஆன இது உங்களது துணிகளுக்கு மென்மையான சலவை அளிக்கிறது. ஒவ்வொரு சலவைக்கும்
பின்னும் புதுமையான ஒளிமிக்க தோற்றத்தை துணிகளுக்கு அளிக்கிறது.
மைசூர் டிடெர்ஜெண்ட் பார்:- டிடர்ஜெண்ட் பார்களிலேயே சிறந்தது பல சலவைகளை அளிக்கும் சக்தி வாய்ந்தது.
சக்தி வாய்ந்த வெளுக்கும் தன்மையால் உங்கள் ஆடைகளை பிரகாசிக்கச் செய்கிறது
FROM THE HOUSE OF MYSORE SANDAL SOAP
கர்நாடகா சோப்ஸ் அண்ட் டிடெர்ஜெண்ட்ஸ் லிட். பெங்களூர் 560 055.
GOLDWIRE

குளியலறையில் தன் குழந்தை மிதுனுக்கு குளித்து விட்டுக் கொண்டிருந்த மாலினிக்கு, சமையலறையில் அவள் மாமியாரின் குரல் நன்றாகவே கேட்டது.

"இருக்கட்டுமே ரமா, ஏதோ கை தவறி பட்டுடுத்து. அதனால என்ன?... வேற ரசம் வச்சா போச்சு. இதுக்கு எதுக்கு வேதனைப் படறே.. உம்.."

கோபம் கோபமாக வந்தது மாலினிக்கு....

"ஹுாக்கும்.. சின்ன மாட்டுப்பெண் எது செய்தாலும் ஒண்ணும் தப்பில்ல. கொஞ்சறதப்பாரு கொஞ்சறத. நான் சின்னதா ஏதாவது தப்பு செய்தாலும் உடனே திட்டறதுக்கு வரிஞ்சுண்டு வந்துடறா... ஹும்... எல்லாம் என் போதாத காலம். கூடவே இருக்கறவா எப்பவுமே ஒரு படி கீழேதான். ஒரு பத்து நாள் வந்து மினுக்கிட்டு போறவளுக்கு ராஜ மரியாதை... ஹுாக்கும்.."

அன்று காலையில் தன்னை மாமியார் திட்டியது ஞாபகத்துக்கு வர, அவள் கோபம் இரட்டிப்பாகியது. குழந்தை மேல் எரிந்து விழுந்தாள்...

"ஏண்டா, கண்ணை மூடிக்கோயேன். அப்புறம் எரியறதுன்னு சொன்னா நாலு அடி கொடுப்பேன்... ஆமாம்.."

குழந்தை பரிதாபமாக முழித்தான். திடீரென்று ஏன் இப்படி அவன் அம்மா எரிந்து விழுகிறாள் என்பதே புரியவில்லை அந்த பிஞ்சு உள்ளத்துக்கு.

ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை. காலையில் கீழே டம்ளரில் வைத்திருந்த நீரை அவள் புடவை தடுக்கி கொட்டி விட்டாள். அதைக் கவனித்து விட்ட அவள் மாமியார்.

"என்ன மாலினி இது.. அப்படி என்ன அடக்கமில்லாம நடமாடறது?.. புடவையை இழுத்து சொருகிக்க வேண்டியது தானே? இவ்வளவு வயதாச்சே தவிர ஒண்ணுமே தெரியலை..."

இன்னும் என்னென்னவோ சொன்னாள். சாதாரணமாக இதையெல்லாம் அவள் பொருட்படுத்த மாட்டாள். ஏனென்றால், மற்ற சமயங்களில் அவள் மாமியார் அவளிடம் காட்டும் அன்பு சொல்லில் அடங்காது.

ஆனால் இன்று நடந்தது வேறு. பக்கத்திலேயே ரமாவும் இருந்தாள். அவள் மாமனாரும் சாப்பிடுவதற்காக உள்ளே அப்போது தான் நுழைந்தார். தன்னை விடச் சிறியவளான ரமாவின் எதிரில் தன்னை திட்டியதும் இல்லாமல், இப்பொழுது ரமா செய்த தவற்றைப் பொருட்படுத்தாது அதற்குச் சமாதானம் வேறு கூறுவது அவளுக்கு ரொம்ப அதிகமாக கோபத்தைக் கிளறியது.

"இத இப்படியே விடக்கூடாது... அவர் சாயுங்காலம் வந்தவுடனே இதச்சொல்லி நியாயம் கேட்டே ஆகணும். அவளுக்கு மட்டும் என்ன சலுகை? காலம் பூராவும் கூடவே இருக்கிற எனக்கு திட்டு... எப்போதாவது வருகிறவளுக்கு கொஞ்சலா... ஹும்."

தனக்குள்ளேயே மறுகினாள். அன்று மதியம் கூட மாமியாரிடமும் ரமாவிடமும் பேசவேயில்லை. அவள் மாமியாரும் அதைக் கவனித்ததாகவே தெரியவில்லை.

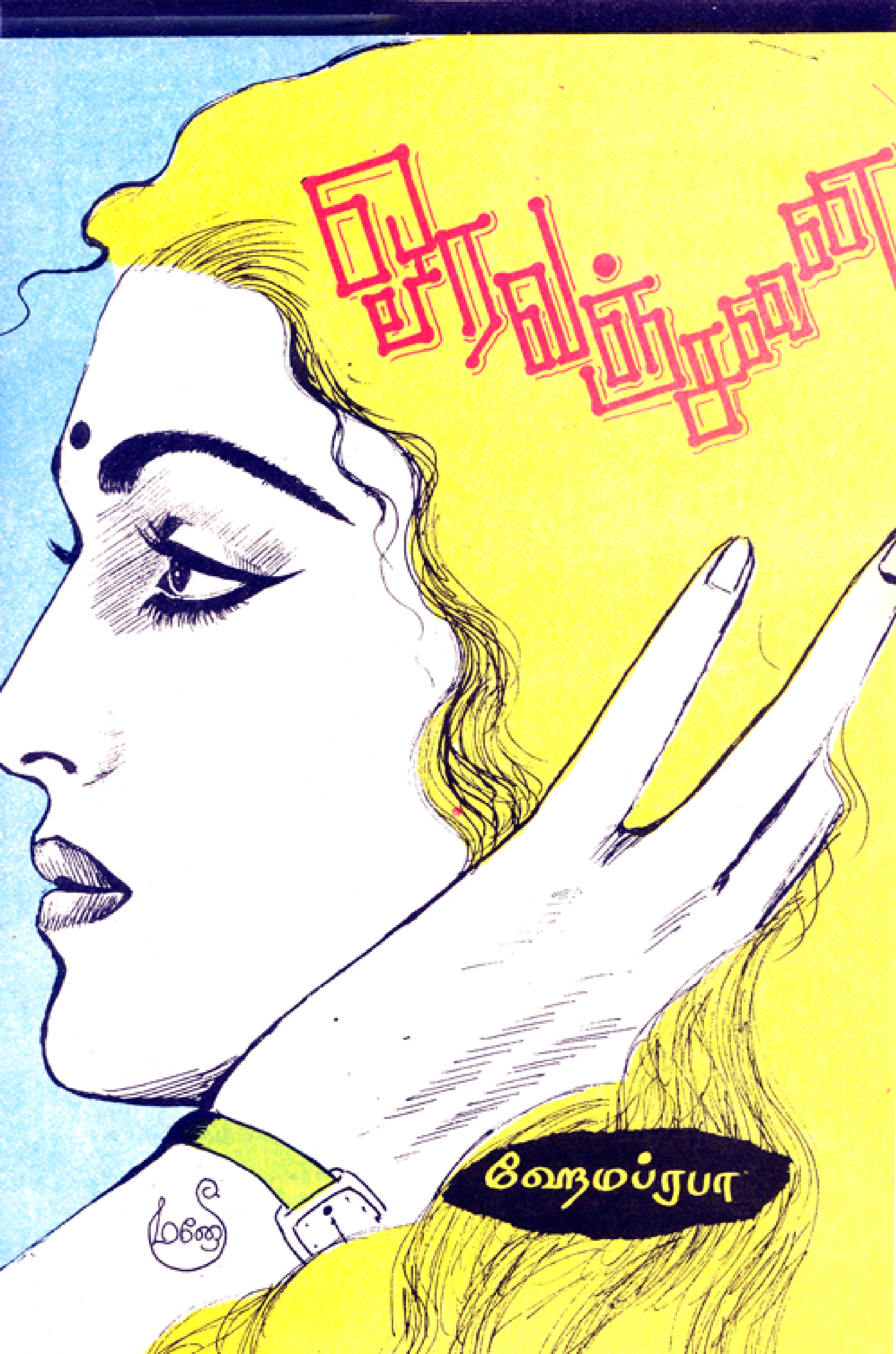
அன்று மதியம் தன் அறையில் தூங்கி விட்டு, குளியலறைக்கு முகம் கழுவுவதற்காக செல்லும் வழியில் மாமனாரின் அறையில் பேச்சுக்குரல் கேட்கவே சற்று நின்றாள். தன் பேர் அதில் அடிபடவே உற்றுக் கேட்டாள். அவள் மாமனாரும் மாமியாரும் தான் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"ஏண்டி கோமு, என்ன தான் இருந்தாலும் கார்த்தால மாலினியை அப்படி ரமாவுக்கு எதிரே திட்டியிருக்கக் கூடாது... பாவம் அவ மனசு கஷ்டப்படும் இல்லையா? ஆனா அதே தப்புக்கு ரமாவை ஒண்ணும் சொல்லவேயில்லை நீ... அதையும் தான் கவனிச்சேன். நம்ம கூடவே இருக்காளேங்கறதுக்காக என்ன வேணா சொல்லலாமா... உம்..... பாரபட்சம்னு, ஒரவஞ்சனைன்னு நினைச்சுண்டா என்ன பண்றது...?"

"இவ்வளவு வருஷம் பழகியும் இன்னும் நீங்க என்னை புரிஞ்சுக்கல. பாரபட்சம் தாங்க... ஆனா நீங்க நினைக்கிற விதத்துல இல்ல.... அதென்னமோ தெரியலை.. நம்ம மாலினியைப் பார்த்தா நம்ம மாட்டுப் பெண்ணாப் பார்க்கத்தோணல. நம்ம பொண்ணு ருக்கு மாதிரிதான் தோணுது. நான் மாலினிக்கு தலையை பின்னி விடச்ச ருக்குவுக்கு பின்னின ஞாபகம் தான் வருது. அவளுக்கு ஏதாவது ஒண்ணுன்னா பதறிண்டு வருது... நீங்களே யோசனைப் பண்ணிப் பாருங்கோ... ருக்கு தப்பு பண்ணினாஎப்படிக்கத்துவேன்..அதனாலே பாசம் இல்லேன்னு அர்த்தமா? அத மாதிரி தாங்க மாலினியையும் வச்சிருக்கேன்... அவளுக்குத் தெரியும் அது... அவ ஒண்ணும் நினைச்சுக்க மாட்டா... ஆனா ஏதோ வருஷத்துல ஒரு தடவை பத்து நாள் வர ரமாவைப் பார்த்தா ஏதோ விருந்தினர் மாதிரி தான் தோணுது. ஒரு ஒட்டுதலே வர மாட்டேங்கறது... என்ன பண்றது சொல்லுங்கோ... தப்புத்தான்."

வெளியில் கேட்டுக் கொண்டிருந்த மாலினிக்கு மளுக்கென்று கண்ணீர் விழிகளை நிரப்பியது. எப்படிப்பட்டவளை, தன் மேல் நல்லெண்ணம் உள்ளவளை, எப்படி எண்ணி விட்டோம்... தன்னை மகளாகக் கருதும் மாமியாரைத் தவறாக எண்ணியதை நினைத்து மனதுள் வெட்கப்பட்டாள். கண்டிப்பு இருக்கும் இடத்தில் தான் அன்பும் இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டாள்.

மனத்தால் தான் செய்து விட்ட தவறுக்காகவும், சாயுங்காலம் வாயால் செய்யவிருந்த தவறுக்காகவும் கடவுளிடம் மன்னிப்பு கேட்க, நேரே பூஜையறை நோக்கி நகர்ந்தாள், மாலினி.


ஹேமப்ரபா

• விசாலாட்சி



• கலா



• நித்யா



• விசாலாட்சி



முதல் பரிசு:

தித்திப்பு — கார அடை

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 1 ஆழாக்கு,
புழுங்கலரிசி — 1 ஆழாக்கு,

தித்திப்பு அடைக்கு:

வெல்லம் — 150 கிராம்,
சர்க்கரை பூசணி — 1 துண்டு,
இளநீர் வழுக்கை — 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு — 50 கிராம்,
நெய் — 3 ஸ்பூன்,
ஏலக்காய் — 4.

கார அடைக்கு:

வேர்க்கடலை — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொட்டுக் கடலை — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் — 5,
தேங்காய் பில்லைகள் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை — ஒரு இணுக்கு,
பெருங்காயத் தூள் — 1 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லித் தழை — சிறு கட்டு,
உப்பு — தேவையான அளவு,
நெய் — 3 ஸ்பூன்.

தித்திப்பு அடை செய்முறை:

ப. அரிசி, பு. அரிசி இரண்டையும் பொன்னிறமாக வறுத்து நைசாக மாவு திரித்து அதை இரு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பைக் கொதிநீரில் அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் அதனுடன் இளநீர் வழுக்கையையும் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். பூசணியைத் தோல் சீவி விட்டு, துருவியில் பொடியாகத் துருவிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் கனமான வெண்கலப் பாத்திரத்தை வைத்து, ஆழாக்கு நீர் விட்டு வெல்லத்தைக் கரைய விடவும். வெல்லம் கரைந்து கொதி வரும்போது, முந்திரிப் பருப்பு + இளநீர் வழுக்கை விழுது, பூசணித் துருவல், ஏலக்காய்ப் பொடி போட்டு அடுப்பை நிதானமான தீயில் எரிய விட்டு ஒரு பகுதி மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு கைவிடாமல் கெட்டியாகக் கிளறவும். (கிளறும் போது நெய் விட்டுக் கிளறவும்.)

இட்லி கொப்பரையில் நீர்விட்டு, அடுப்பில் வைக்கவும். இட்லி தட்டில் வாழை இலையைத் துண்டுகளாக வெட்டி வைக்கவும். மாவைச் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, வட்டமாகத் தட்டிக் கொள்ளவும். இதை இட்லித் தட்டில், ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்காமல் சற்றுப் பரவலாக வைக்கவும். இருபது நிமிடங்கள் கழித்து வெளியே எடுத்துத் தட்டில் தட்டவும்.

கார அடை செய்முறை:

வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை அம்மியில் சிறிது நீர் விட்டு கரகரவென்று அரைக்கவும்.

கனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து சிறிது நெய் ஊற்றிக் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். அதில் ஓர் ஆழாக்கு நீர்விட்டு தேவையான உப்புப் போட்டு, அரைத்த விழுதைப் போட்டு, தேங்காய் பில்லைகளைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். பின் தீயைக் குறைத்து, மீதமுள்ள மாவைப் போட்டு நெய்யையும் இறக்கி வைத்து, சிறிது ஆறியதும் கொத்துமல்லியைப் பொடியாக அரிந்து சேர்த்துப் பிசையவும். இந்த மாவைத் தித்திப்பு அடைக்கு சொன்னது போல் மாவை வட்டமாகத் தட்டி ஆவியில் வேக விட்டு எடுக்கவும் தித்திப்பு, கார அடைகள் தயார்!'

அடைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள:

தேவையானவை:

தக்காளி — ¼ கிலோ,
சர்க்கரை — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு — ½ டீ ஸ்பூன்,
உப்பு — சிறிது,
பால் — 1 டம்ளர்.

தக்காளியைக் கொதி நீரில் கொதிக்க விட்டு தோலை அகற்றவும். இதை மிக்ஸியில் பால் விட்டுக் கூழாக அரைத்து இரண்டாகப் பிரிக்கவும். ஒரு பகுதியோடு, சர்க்கரையையும், மற்றொன்றில் உப்பையும் மிளகையும் பொடித்துப் போடவும். தித்திப்பு அடையை சர்க்கரை சேர்த்த தக்காளி கலவையில் தோய்த்துச் சாப்பிடவும். கார அடைக்கு மிளகு சேர்த்த தக்காளி கலவையைத் தொட்டுக் கொள்ளவும். (தக்காளி கலவையை அடுப்பில் வைத்துச் சற்று கெட்டியாக்கி, ஜாம் போலவும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். பிரமாதமாக இருக்கும்.

— திருமதி நித்யா சுந்தரம், மதுரை — 2.

பேஸினிலோ, அல்லது எவர்சில்வர் தாம்பாளத்திலோ, கொட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின் சர்க்கரையை 'மிக்ஸி'யில் போட்டு நன்றாய்ப் பொடி பண்ணிக் கொள்ளவும். அந்தச் சர்க்கரைப் பொடியை ஒரு கரண்டியளவு தனியாய் ஒரு தட்டிலோ, பேப்பரிலோ எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, மீதி சர்க்கரைப் பொடியைச் சேமியாப் பொடியுடன் நன்றாய் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். நெய்யை நன்றாய்ச் சுட வைத்து உடைத்த வேர்க்கடலைப் பருப்பு (உடைத்த) முந்திரிப் பருப்பு இவைகளைப் போட்டு வறுத்துச் சூடாய் சர்க்கரை + சேமியா கலவைப் பொடியில் ஊற்றி நன்றாய்க் கிளறவும்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

இரண்டாம் பரிசு:

பாம்பினோ லட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

தரமான ஸேமியா — ½ கிலோ,
சர்க்கரை — 300 கிராம்,
(¼ கிலோ லட்டுவிற்கு, 50 கிராம் 'கோட்டிங்' குக்கு,
நெய் அல்லது டால்டா — 100 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு — 6,
வேர்க்கடலைப் பருப்பு — தோலுரித்து இரண்டாக்கப்பட்டது. — 20,
ஏலக்காய் — 8,
சிறிது நீர்த்த பால்,
(பாலும், ஜலமும் சேர்ந்தது),

(மேற்சொன்னசாமான்களைக்கொண்டு, சுமார் 30, 35 லட்டுக்கள் செய்யலாம்) (இதைப் பருப்புத்தேங்காய் கூட்டில் போட்டு குறைந்த செலவில் ருசியான பருப்புத் தேங்காயும் செய்யலாம்.)

செய்முறை:

ஒரு சுத்தமான இலுப்பச் சட்டியை எடுத்து, அதில் நெய், எண்ணெய் எதுவும் விடாமல் (வெறுமனே) காஸ் அடுப்பில் வைத்து, சட்டி சூடானதும் ½ கிலோ ஸேமியாவை அதில் கொட்டி, கைவிடாமல் கிளறி "சிவக்க" வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காஸை அணைத்து விடலாம். வறுத்த சேமியாவைச் சிறிது ஆறவிட்டு, பிறகு 'மிக்ஸி'யில் பாதிப் பாதியாகப் போட்டு நன்றாய்ப் பவுடர் பண்ண வேண்டும். கூடவே ஏலக்காயையும் சேர்த்து (தோலுடன்) பொடி பண்ணலாம். (நன்றாய்ப் பொடி பண்ணினாலும் கைக்குக் கொஞ்சம் சொரசொரப்பாயிருக்கும்) அந்தப் பொடியை ஒரு வாயகன்ற

சிறிது பாலும், ஜலமுமாய்க் கலந்து இளஞ்சூடு பண்ணிக் கொண்டு இந்தக் கலவை மேல் கொஞ்சம், கொஞ்சமாய்த் தெளித்துக் கொண்டு உள்ளங்கையால் பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவுக்கு லட்டு உருண்டைகளை உருட்டி தனியாய் வைக்கவும். எல்லாவற்றையும் உருட்டியபின், நாம் தனியாய் வைத்திருக்கும் சர்க்க்ரைப் பொடியில் ஒவ்வொரு உருண்டையாய் போட்டு புரட்டிப் போட்டு எடுத்து வெள்ளை வெளேரென்று உருண்டைகளை எடுத்து டப்பாவில் வைக்கவும்.

— விசாலாட்சி ராஜாமணி,
சென்னை — 80.

மூன்றாம் பரிசு:

துக்கடா

தேவையான பொருட்கள்:

ப. அரிசி — 1 ஆழாக்கு,
துவரம் பருப்பு — 1 ஆழாக்கு,
கடலைப் பருப்பு — 1 ஆழாக்கு,
உளுந்தம் பருப்பு — ½ ஆழாக்கு,
தேவையான வற்றல் மிளகாய், தனியா,
சீரகம் — டேபிள் ஸ்பூன்,
தேவையான உப்பு,
பொரித்து எடுப்பதற்குத் தேவையான எண்ணெய் மஞ்சள் தூள் — 1 சிட்டிகை,
கறிவேப்பிலை.

செய்முறை:

துக்கடா செய்வதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் அரிசி, பருப்பு வகையறாக்களை தண்ணீரில் ஊறப் போட வேண்டும். பின்பு இவற்றைக் கழுவி, இவற்றுடன் மிளகாய், சீரகம், தனியா, உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றைப் போட்டு அரைகுறையாக அரைத்துக்



பரிசுப் பொருட்கள்:

முதல் பரிசு: 5 கிலோ ரிஃபைன்ட் சுப்ரீம் ஆயில்.

கொள்ள வேண்டும். பின்பு இவற்றுடன் மஞ்சள்தூள், கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு அடுப்பில் வாணலியை வைத்து அதில் எண்ணெயை ஊற்றி, காய்ந்த பின் அரைத்த விழுதை டேபிள் ஸ்பூனால் போட்டு நன்கு பொன்னிறமாக ஆனபின் எடுக்க வேண்டும். இது சாப்பிட கரகரப்பாகவும், மணமுள்ளதாகவும், இருக்கும்.

— கலா, சென்னை — 45.

ஆறுதல் பரிசு:

மாங்காய்ப் போளி

தேவையான பொருட்கள்:

முற்றின புளிப்பு மாங்காய்த் தோல் சீவி துருவின துருவீல் — 1 தம்ளர்,
வெல்லம் — 3 தம்ளர்,
ஏலக்காய் (அ) வெனிலா எஸன்ஸ்,
மைதாமாவு — 2 கப்,
பொட்டுக்கடலை மாவு மிக்ஸியில் பொடித்தது — 1 கரண்டி.

செய்முறை: மாங்காய்த் துருவலையும், பொடி செய்த வெல்லத்தையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி, அடி கெட்டியான வாயகன்ற வெண்கல உருளியிலோ அல்லது அலுமினிய வாணலியிலோ போட்டு அடுப்பில் வைத்து, கருளக் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்ததும் எஸன்ஸ் விட்டு இறக்கி வைக்கவும். ஆறியபின் பொட்டுக்கடலை மாவைப் போட்டுத் தீயில் வைக்காமலே கிளறிச் சிறிது சிறிது உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

மைதா மாவைச் சலித்துச் சிறிது தண்ணீரும் ஒரு கரண்டி எண்ணெயும் விட்டுப் பிசையவும். கையில் ஒட்டாமல் பூரி உருண்டைகளாகச் செய்து 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிசைந்த மாவை வாழை இலையில் தட்டி, மாங்காய்ப் பூரணம் வைத்து மூடி சிறிது எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு, போளி போல் தட்டவும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து நிதானமாக அடுப்பை எரியவிட்டு, தட்டிய போளியை இலை மேலாக வைத்து தோசைக்கல்லில் போட்டு இலையை மெதுவாக எடுக்கவும். நெய் அல்லது டால்டா விட்டு போளியைத் திருப்பிப் போட்டுச் சிறிது நெய்விட்டு எடுக்கவும். மேற்படி பொருட்களுக்கு 15 போளி செய்யலாம். ஆறியபின் சாப்பிட்டால் அற்புதமாக இருக்கும்.

— விசாலாட்சி, சென்னை — 41.

ஆறுதல் பரிசு:

இஞ்சி கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சி — ¼ கிலோ,
சர்க்கரை — ½ கிலோ,
கசகசா — 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் ஏடு — 100 கிராம்,
பால் — 100 மி. லி.

செய்முறை:

கசகசாவை நன்றாக அரைக்கவும். பிறகு இஞ்சியையும், கசகசாவையும் போட்டுப் பாலை ஊற்றி மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும். பிறகு சர்க்கரை, பால் ஏடு, இரண்டையும் ஓர் அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். சர்க்கரை முழுவதும் கரைய வேண்டும். அரைத்த இஞ்சி விழுதைப் போட்டு அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். சிறிது நேரம் (15 நிமிஷம்) ஆனவுடன் அந்த விழுதானது ஓரத்தை விட்டு வரும். அப்போது அதைச் சிறிது டால்டா தடவிய தட்டில் ஊற்றவும். காய்ந்தவுடன் உடனடியாக வில்லைகளாக வெட்டவும்.

இது சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். பண்டிகைக் காலத்திற்கு ஏற்ற இனிப்பாகும்.

— விமலா, சென்னை — 30.

பெண்களுக்குச் சொத்தில் சம உரிமை.

சில நாட்களாக பத்திரிகைகளில் இடம் பெறுகிறது.

ஆனால் பெண்களுக்குப் பல நன்மைகளை அளித்து, 1956—ல் இயற்றப்பட்ட சட்டத்திற்குப் பின்னர்தான் வரதட்சிணை கொடுமை நாளுக்கு நாள் உச்சத்தை எட்டிக் கொண்டிருக்கிறது! அதன் பின்னர்தான், மருமகள்களை கண்டால் வெடிக்கும் ஸ்டவ்கள் அதிகரித்திருக்கின்றன! அதன் பின்னர்தான் முதிர் கன்னிகளின் எண்ணிக்கை விஷமாக ஏறிக் கொண்டிருக்கிறது! அதன் பின்தான் பெண் சிசுக்களை (கருக்களை கூட) அழிக்கும் கொடுமை பரவி வருகிறது!

என்ன முன்னேற்றம்! இருந்தாலும்...

ஓ! இந்த 33 ஆண்டுகளில், எத்தனை படித்த பெண்கள்.. எத்தனை வேலை பார்க்கும் பெண்கள்... பல துறைகளில் உயர் கல்வி... பல நிர்வாகங்களில் உயர் பதவி... இதெல்லாம் பெருமைதானே?

ஸாரி! இதெல்லாம் சொத்துரிமை கிடைத்ததால் ஏற்பட்ட மாற்றமே அல்ல. ஆழ்ந்து ஆராய்ந்தால் இதன் அடிப்படைக் காரணம் வேதனைக்குரிய விஷயம்!

ஆம்! உண்மையில் பெண் கல்வி அதிகரிக்கக் காரணமே — கல்யாண மார்க்கெட்டில், போட்டியிட வலுவில்லாத பெற்றோர் — ''பெண்களுக்கு வீட்டில் பொழுது போகவில்லை. கல்யாணம் ஆகும் வரை படிக்கட்டுமே... வேலைக்குப் போகட்டுமே'' — என தம் பெண்ணுக்கு காட்டிய வடிகால்களே, இந்த முன்னேற்றத்திற்கு பெருமளவு, மறைமுகக் காரணம்! மணமான பெண்களுக்கு, பிறந்த வீட்டில் கடமைகள், இந்து சமுதாயத்தில் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவளை, பிறந்த வீட்டின் கடன் கட்டுப்படுத்தாது. பெற்றோர்களை, வயதான காலத்தில் பராமரிக்க வேண்டிய பொறுப்போ, காலமான பின் செய்ய வேண்டிய கர்மாக்களோ அவர்களுக்கு இல்லை. உடன்பிறந்தோரின் படிப்பு, திருமணம் எதற்கும் செலவழிக்க அவள் கட்டுப்பட்டவள் அல்ல! இதற்கெல்லாம் பதில் சொல்ல வேண்டியவன் மகன்தான்! உரிமைகள் சமமாக பங்கிடப்படும்போது —

கடமைகளும் சமமாக பங்கிடப்படல் வேண்டுமல்லவா? (இந்த இடத்தில் முக்கியமாக ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். இதற்கு விதிவிலக்காக சிலர் இருக்கலாம். நான் சொல்வது பொதுவாக உள்ள நடைமுறையைப் பற்றி மட்டுமே!)

உதாரணமாக —

பெற்றோருக்குச் சொத்து இருந்தால் பெண்ணுக்குச் சம பங்கு உண்டு. நியாயம்! ஆனால் பெற்றோருக்குச் சொத்துக்குப் பதிலாகக் கடன் இருந்தால்...?

பெற்றோரின் சொத்தில் சம பங்கு கேட்டு வாங்கி வரும்படி மனைவியை நிர்பந்திக்கும் கணவன் —



இன்னொரு பக்கத்தையும் பார்க்கலாமா?

அவளுடைய பிறந்த வீட்டில் கடன் இருந்தால்.. சம பங்கு ஏற்பானா? மாட்டான்.

மேலும் —

எல்லா பெற்றோர்களுமேயா சொத்து வைத்திருக்கிறார்கள்? இருக்கும் சொற்ப பூர்வீகத்தை விற்று (போதாமல் கடனும் வாங்கி) பெண்களுக்குத் திருமணம் முடித்துவிட்டு —

பையன்களுக்கு ஏதும் வைக்காமல் (மிஞ்சினால்தானே!) கடனைக் கட்டும் பொறுப்பை மட்டும், விட்டுச் செல்லும் பெற்றோர் அநேகம்!

இதில் வருந்தத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால்— அவளுக்குச் சொத்துரிமை, சம

பங்கு கிடைத்தாலும் பயனின்றி அவள் அல்லலுறுவதுதான்! ஒரு சின்ன உதாரணம்!

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்பம். மாதக் கடைசியில் கைமாற்றுக்கு அலையும் அல்லலுறும் நடுத்தர வர்க்கம். இரண்டு பையன்கள், ஒரு பெண். இருந்த ஒரு சிறு வீட்டின் மேல் அதிகபட்ச கடன் வாங்கி, விற்க முடிந்ததை எல்லாம் விற்று ஒருவழியாக திருமணம் செய்தார்கள் பெண்ணுக்கு. பையன்கள் தம் சம்பளத்திலிருந்து, வாய் வயிற்றைக் கட்டி, வருடக்கணக்கில் உழைத்து கடனை அடைக்கவும் —

தந்தை காலமாகவும் சரியாக இருந்தது! பெண்ணின் பங்கிற்கு, திருமண செலவு போக மீதியை கணக்கிட்டு (கடன் வாங்கி) பணத்தை அவளுக்குக் கொடுத்து விட்டு, (இந்தக் கடனை அடைத்தபின்) சகோதரர் இருவரும் வீட்டை பிரித்துக் கொள்வதாக ஏற்பாடு செய்தனர் பெரியவர்கள். ஆனால்—

பெண்ணின் கணவன், திருமண செலவை கழிக்க ஒப்பவில்லை. பெண் வாயில்லாபூச்சி! தகராறு செய்தால் தங்கையின் வாழ்வு வீணாகும் என்பதால் வீட்டை விற்று கேட்ட தொகையை கொடுத்து விட்டார்கள். ஆறே மாதத்தில் அவன் பணத்தை பல வழியில் பாழடித்து விட்டான். யாருக்கும் பிரயோஜனமின்றி வீடு வீணானதில் அண்ணியருக்கு ஏக வருத்தம். (பாவம்! நல்லவர்கள்தான். ஆனால் அவர்களுக்கு ஆளுக்கு இரண்டு பெண்கள். திருமணம் செய்ய வேண்டுமே!)

ஆக —

பிறந்த வீடு விரோதமாகி விட்டதால், புகுந்த வீட்டில் இந்தப் பெண்ணைக் கண்டால் மேலும் இளக்காரம். முன்னைவிட ஏச்சும் பேச்சும் அதிகம். இந்தப் பெண்ணுக்குச் சட்டத்தால் என்ன பயன்? அப்படியானால் —

பெண்ணுக்கு எந்த உரிமையுமே வேண்டாமா?

நிச்சயமாக எல்லா உரிமையும் வேண்டும்! ஆனால் அந்த உரிமை, புகுந்த வீட்டினரை பொறுப்புள்ளவர்களாக்கவும், பெண்ணின் வளமான மண வாழ்க்கைக்கு, உத்திரவாதமளிப்பதாகவும் அமைய வேண்டும். ஏனெனில் —

பிறந்த வீடு பெண்ணுக்கு வெறும் நாற்றங்கால்தான்! புகுந்த வீடுதான் விளைநிலம். நாற்றங்காலில், பாசத்தில் நீர் பாய்ச்சி நன்றாக போஷித்தே அனுப்புகிறார்கள். இக் காலத்தில் பிள்ளைகளுக்கு ஈடாக செலவழித்து படிக்க வைத்து, ஏன் உத்தியோகத்திற்குக் கூட ஏற்பாடு செய்து அனுப்புகிறார்கள். ஆனால் —

புகுந்த வீட்டில்தான் அவளுடைய கஷ்டங்கள் ஆரம்பமாகின்றன. அவளை 'பணம் காய்ச்சி மரமாக' நினைக்கும் நிலை மாற வேண்டும்.

எப்படி?

மனைவியின் பிறந்த வீட்டுச் சொத்தில் உரிமை கொண்டாடும் மருமகனுக்கு, மாமனாரின் கடனிலும் பங்கு இருக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தால், மேலும் மேலும் சீர் வரிசை கேட்டு.. மாமனாரை கடனாளியாக்கி விடக் கூடாது, எனத் துளி அக்கறை இருக்க சான்ஸ் உண்டல்லவா?

பெண்ணின் திருமண சமயத்திலேயே அவளுக்குண்டான பாகத்தை கணக்கிட்டு விடுவது, பின்னால் பல பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கும் என்பது என் கருத்து. அதில் அவளுடைய திருமணச் செலவு, பின்னால் எதிர்பார்க்கும் சீர் வரிசை அத்தனையும் அடக்கம். நாள் கிழமைகளில் விருந்து சீராட்டலோடு சரி.

பெண் வேலைக்குச் செல்பவளாக இருக்கும் பட்சத்தில் — தன் பிறந்த வீட்டினர் சிரம திசையில் இருந்தால், அவர்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட தொகை உதவ சட்டம் வர வேண்டும். பெற்றோர் ஆதரவு அற்றவராக இருந்தால், கணவனைப் போல மனைவிக்கும் தன் பெற்றோரைப் பராமரிக்கும் உரிமை வேண்டும்.

அது மட்டுமல்ல —

புகுந்த வீட்டினரின் கொடுமையால் ஒரு பெண் (கொலை/தற்கொலை) எதனால் இறந்தாலும், அது நீதிமன்றத்தில் நிருபிக்கப் பட்டு விட்டால் —

புகுந்த வீட்டினர் தண்டனை அனுபவிப்பதோடு, பெண்ணின் இறப்புக்கு அவர்களிடம் நஷ்டஈடு கோரும் உரிமை பெண்ணைப் பெற்றவர்களுக்கு வேண்டும். வாகன விபத்திற்கு கோரும் நஷ்டஈடு ஸ்டவ் விபத்திற்கு வேண்டாமா? மருமகளின் உயிருக்கு விலை தர வேண்டியிருக்கும் என்றால் மாமியார்களுக்குக் கொஞ்சமாவது பயமிருக்கும். மேலும் —

இம் மாதிரி இறந்த பெண் வேலைக்குச் செல்பவளாக இருந்திருந்தால், அலுவலகத்திலிருந்து அவளுக்குச் சேர வேண்டிய பாக்கித் தொகைகள் அனைத்திலும் பெற்றோருக்கு உரிமை தேவை.

இதைத் தவிர — அரசு செய்ய வேண்டிய கடமைகள் சில.

எல்லாத் திருமணங்களும் கண்டிப்பாக பதிவு செய்யப்பட வேண்டும் என சட்டமியற்ற வேண்டும். அல்லது கிறிஸ்துவ, முகமதிய மதத்தினரைப் போல, கோவில்களில் கண்டிப்பாக பதிவு செய்ய வேண்டும் என நிர்பந்திக்க வேண்டும். அதிலேயே அவளுக்கு அளிக்கப்பட்ட சீர், வரதட்சிணை விபரம் கண்டிப்பாகக் குறிப்பிடப் பட வேண்டும். ஜனன, மரண சான்றிதழ்கள் போல திருமண சான்றிதழ் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும், ஆணுக்கும் வழங்கப்பட வேண்டும். இது பின்னால் சிக்கல்கள் ஏற்படும் சமயத்தில் மிக உதவும்.

வரதட்சிணைக்கெதிரான, பரமாச்சாரியாள் போன்ற பெரியோர்களின் பொன்மொழிகள், வேத உபநிஷித மேற்கோள்கள், திருமணம் பதிவு செய்யும் இடம், கோவில்கள், திருமண மண்டபங்கள் இவற்றில் 'பளிச்'சென கண்ணில்படுமாறு எழுதி

வைக்க வேண்டும்.

ஆணும், பெண்ணும் இணைந்து வாழப் பிறந்தவர்களேயன்றி ஒருவருக்கொருவர் தாழ்ந்தவரல்ல எதிரிகள் அல்ல — என்ற எண்ணம் சிறு வயதிலேயே வேரூன்றும்படி பள்ளியில் பாடத் திட்டங்கள் வகுக்கப்பட வேண்டும்.

முக்கியமாக —

அரசு பெண்களுக்கென ஒதுக்கியிருக்கும் 30% வேலை வாய்ப்பு வசதியில் —

கணவனால் கைவிடப்பட்ட/கணவனை இழந்த/கல்யாணமாகுமுன்னே வஞ்சிக்கப் பட்ட பெண்களுக்கு முன்னுரிமை தர வேண்டும். இது தவிர —

இவர்கள் குழந்தைகளுக்கு, அட்மிஷனில் முன்னுரிமை, படிக்க, நேர்முகத் தேர்வுக்குச் செல்ல கட்டண சலுகை இவை அளிக்க வேண்டும். சுருக்கமாக —

வாழ்வில் ஊனமுற்ற இந்த அபலைகளுக்கு, ஊமுற்றோர்களுக்கு அளிக்கும் சலுகைகள் தேவை!

முப்பது வயதிற்கு மேல் திருமணமும் ஆகாமல், வேலைக்குப் போக வசதியும் இல்லாமல் இருக்கும் ஏழைப் பெண்களுக்கு —

வேலையற்ற பட்டதாரிகளுக்குத் தருவது போல, திருமணமாகும் வரை அரசு உதவித் தொகை வழங்க வேண்டும். இது அந்த முதிர் கன்னிகளுக்கு வாழ்க்கை சுமையாவதை ஓரளவேனும் தவிர்க்கும். ஆனால், ஆனால்...

பெண்களுக்கு, பெண்களால் மட்டுமே வழங்கக்கூடிய சம உரிமைகள் கிடைக்காத வரை... இச்சலுகைகளால் எந்தப் பலனும் இல்லை. புரியவில்லையா?

சொல்கிறேன். பெண்களைப் பொறுத்த வரை —

கணவனோடு வாழ்பவர்கள், குழந்தை உள்ளவர்கள், பழுத்த சுமங்கலிகள் இவர்கள் மேல்ஜாதி! கணவனை இழந்தவர், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர், குழந்தை இல்லாதவர்கள், கல்யாணமாகுமுன்னே வஞ்சிக்கப்பட்டவள் ஆகிய இவர்கள் கீழ் ஜாதி; தாழ்த்தப்பட்டவர்கள். மங்கல நிகழ்ச்சிகளில் தீண்டாதவர்கள்! இதே ரகங்களில் ஆண்கள் இருந்தால், அவர்களுக்கு எந்தப் பட்டப் பெயர்களும் இல்லை; சுப காரியங்களில் தீண்டத்தகாதவர்களும் இல்லை. ஏனம்மா, இந்த ஜாதி வித்தியாசம் பெண்களுக்கு மட்டும்?

இந்த 'கீழ் ஜாதி' பெண்களை சுப நிகழ்ச்சிகள், சகுனங்கள் என்றில்லை சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் 'மேல் ஜாதி' பெண்கள் குத்தலும், ஜாடையுமாக வாய் வார்த்தைகளாலேயே (பொது இடங்களில் கூட) ரணமாக்குவது இருக்கிறதே.. அப்பப்பா! பெண்ணாய் பிறந்த ஒரே குற்றத்துக்காக... பெண்களாலேயே அவமானப் படுத்தப்படும் அவலம்.. நாளை நமக்கும் இந்த நிலை வரலாம் என்ற எண்ணமின்றி பரமாச்சார்யாளின் அருள்வாக்குப்படி

தேன்குழல் பிழியும் போது மீதமுள்ள மாவைப் பிழிய முடியாமல் எண்ணெயில் உருட்டிப் போட்டால், அதை யாரும் விரும்பிச் சாப்பிட மாட்டார்கள். எனவே அந்த மாவை கண் கரண்டியில் வைத்து, கையால் ஒரு அழுத்து அழுக்கி தேய்த்து விட்டால் போதும். துளி மாவும் வீணாகாமல், தேன் குழலாகவே பிழிந்து விடலாம்.

— உமா.

'பெண்களே பெண்களை மானபங்கப்படுத்தும் இந் நிலையில், பெண்ணுக்குப் பெண்ணே 'சமத்வம்' தர இயலாத போது, மற்றவரிடம் சமத்வம் கேட்க ஏது வாய்?

இந்த 'சக பெண் சமுதாய' புறக்கணிப்பே மேற்படி 'கீழ் ஜாதி'ப் பெண்கள் தலை குனிய, ஆதரவற்ற உணர்வில் தன்னம்பிக்கை இழக்க, பெருமளவு காரணம். பெண்களே மனம் வைத்தாலொழிய இந் நிலை மாறாது. மாறாத வரை கிடைக்கும் எந்த உரிமையும் விழலுக்கிறைத்த நீரே!

ஆகவே... முடிவாக ஒரு வார்த்தை...

ஒவ்வொரு பெண்ணும் —

எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும், எந்த ஒரு உறவு நிலையிலும் (மாமியார் மருமகளையோ அல்லது மருமகள் மாமியாரையோ) அடுத்த பெண்ணின் இம்சைக்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடாது!

எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும், குழந்தை வளர்ப்பில், குழந்தைகளிடையே பேதம் காட்டி ஆண் குழந்தை மனத்தில் 'தான் ஆண் என்ற கர்வத்தையும்' அதே சமயம், பெண் குழந்தை மனசில் 'தான் பெண் என்ற தாழ்வுணர்ச்சியையும்' உண்டாக்கி விடாதீர்கள்! ஒருவரை ஒருவர் அன்போடு சமமாக மதிக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் மேற்குறிப்பிட்ட 'கீழ் ஜாதி'ப் பெண்களின் அந்தரங்கங்களை அலசி சுவையான 'கிசுகிசு'க்கள் பேசும் பழக்கத்தை விட்டொழியுங்கள். மாறாக அவளுக்கு இயன்ற உதவியும் ஆறுதலும் **(moral support)** அளித்து, தாழ்வுணர்ச்சி இன்றி தன்னம்பிக்கையோடு வாழ வழி செய்யுங்கள்.

இவை உங்களால் முடியுமா?

முடியும் என்றால், பெண்ணினத்திற்குப் புது வாழ்வு வந்தாயிற்று!

முடியாது என்றால்... காருள்ளளவும் கடல் நீருள்ளளவும் இதே நிலைதான்..

எனவே —

மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையை, அப்புறம் கொளுத்தலாம்! உடனடியாகக் கொளுத்த வேண்டியது —

மாதர் 'தம்மைத் தாமே' இழிவு (அ) கொடுமை செய்து கொள்ளும் மடமையையே!

— எஸ். பட்டம்மா.

டாக்டர் பதில்கள்

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் பதில்கள்

வி. தனமணி, சேலம்.

எனக்கு வயது 36. எனது மாதாந்திரத் தொல்லையில் அது ஏற்படுவதற்கு ஓரிரு நாட்கள் முதல் எல்லோரிடமும் காரணமின்றி எரிச்சல், கோபம் போன்றவைகளால் வெறுப்பைத் தேடிக் கொள்கிறேன். மேலும் எனக்குக் குளிர், கோடையில் எப்போதும் வியர்த்தபடி உள்ளது. சதா நெஞ்சில் ஒருவித பதற்றம், பயம். வேலைகளில் கருத்தில்லாத இயந்திரப் போக்கு, எதிலும் நாட்டமில்லாத வெறுப்பு. சிரிப்பே மறந்து விடுகிறது.

குழந்தைகள் இரண்டு. 13 வயது ஆண், 10 வயதுப் பெண். எனக்குத் தாம்பத்திய உறவிலும் நாட்டமின்றிப் போகிறது. தனித்து விடப்பட்டது போல், எனக்காக யாரும் இல்லை என்ற ஏக்கம். சாப்பிடவும் விருப்பமோ, பசியோ கிடையாது. எதனால் இந்தத் தொல்லைகள்? இதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள் டாக்டர்.

90% மாத விலக்கு 50 வயதிற்கு மேல் தான் நிற்கும். சிலருக்குக் குறைந்த வயதில் நின்று விடும் போது எரிச்சல், கோபம், பயம், பதட்டம், எக் காலத்திலும் லேசாக வியர்த்தல், பசியின்மை போன்றவைகள் ஏற்படலாம். இம்மாதிரியான அறிகுறிகளை ப்ரீ மெனோபாசல் சிம்ப்டம்ஸ் என்று கூறுவோம். இதற்கு மிக்லோஜன் என்ற ஊசியை 21 நாட்களுக்கு ஓர் ஊசி வீதம் நான்கு ஊசிகள் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஆனந்தி, திருவண்ணாமலை.

எனக்கு எண்ணெய்ப் பசை சருமம். (பெயர் குறிப்பிட்டு) இவை இரண்டில் எதை முகத்திற்கு உபயோகிக்கலாம்? உடம்பிற்கு முட்டை தேய்த்துக் குளிக்கலாமா? வாரம் ஒரு முறை?

உங்களுக்கு எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமம் என்பதால் நீங்கள் குறிப்பிட்ட களிம்புகளை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அஸ்ட்ரிஜன்ஸ் (எல்லா அழகு சாதனக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்) என்ற அமிலத்தை எண்ணெய்ப் பசையை நீக்க பயன்படுத்தலாம். உங்கள் முகத்தை தினமும் மூன்று முறை ஹமாம் சோப்புப் போட்டுக் கழுவவும். வாரம் ஒருமுறை முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதியை உடம்பில் தேய்த்துக் குளிப்பது தோலுக்கு மிகவும் நல்லது.

விசாலம், சேத்துப்பட்டு.

எனக்கு வயது 33. எனக்குத் திருமணமாகி ஐந்து வயதில் ஒரு குழந்தை உள்ளது. எனக்கு ஆஸ்துமா உள்ளதால் நான் மருந்துகளும், ஊசிகளும் எடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். அதனால் ஆஸ்துமா ஓரளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. இப்போது இரண்டு மாதங்களாக என் முகத்தில் சிறுசிறு ரோமங்கள் நிறைய வந்துள்ளன. கைகளிலும் நிறைய ரோமங்கள் உள்ளது. எனக்குப் பிளீச்சிங் செய்தால் மறுபடியும் வரும் என்றும் மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது பிளீச்சிங் செய்ய வேண்டும் என்றும் கூறினார்கள். எனக்கு இந்த முறை பிடிக்கவில்லை. நான் தினமும் கடலை மாவும், மஞ்சளுமாகச் சேர்த்து முகத்தில் பூசி வருகிறேன். தயவு செய்து இந்த முறையைப் பின்பற்றினால் ரோமங்கள் போகுமா?' வீட்டில் இருந்து செய்வதற்கு வேறு ஏதாவது வழி உள்ளதா?' இதற்கு விவரமாகப் பதில் அளிக்க வேண்டுகிறேன்.

நீங்கள் ஆஸ்மாவிற்காகச் சாப்பிடும் மருந்துகளில் கார்டிகாஸ்ராய்ட்ஸ் கலந்துள்ள மருந்துகள் இருந்தால் படிப்படியாகக் குறைத்து விடுவது நல்லது. ப்ளீச்சிங் செய்வதால் தவறு ஒன்றுமில்லை. கருவகக் கோளாறும் சில சமயம் ரோமத்தைக் கூட்டலாம். திடீர் ரோமத்திற்கு மருத்துவரை நேரில் அணுகி காரணம் அறியவும். கடலை மாவும், மஞ்சளும் தேய்த்துக் குளித்தால் ஓரளவு ரோமத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

லீலா முருகன், கல்லல்.

டாக்டர், நான் கற்பூரத்தைத் தின்னும் பழக்கமுள்ளவளாக இருக்கிறேன். எனது இரண்டாவது குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும் போது இப்பழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது.

அவன் பிறந்து இரண்டு வருடங்கள்

முடிந்து விட்டது. இன்னும் இப்பழக்கத்தை என்னால் விட முடியவில்லை.

தற்போது நான் நான்கு மாத கர்ப்பிணியாக உள்ளேன். ஆனால் எனக்கு உடம்பு முழுவதும் அரிப்பு ஏற்பட்டு, தடிப்புகளாகி, பின் புண்ணாகியது. அரிக்கும் இடத்தில் சொரிந்தால் இரத்தம் கசியும். எனவே டாக்டரிடம் சென்று கூறி மருந்து உட்கொண்டேன்.

இப்பொழுது அரிப்பு நின்று தடிப்பும் வரவில்லை. கற்பூரத்தை 6 மாத காலமாக நான் தொடவில்லை. நிறுத்தி விட்டேன்.

ஆனாலும் சிற்சில நேரங்களில் கை, கால்கள் 2, 3 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விறைத்து, மடங்கிக் கொள்கின்றன. தன் உணர்வு 2, 3 நிமிடங்களுக்குப் பின்தான் வருகிறது. லேசான தலைவலியும் இடையில் ஏற்படுகின்றது.

டாக்டர், நான் தற்போது கற்பூரம் உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை விட்டு விட்டாலும் அதன் பின்விளைவுகள் இன்னும் என் உடலில் உள்ளதால் குழந்தைக்கு ஏதேனும் குறைகள் ஏற்படுமா?

நீங்கள் முன்பு உண்டு முடித்த கற்பூரத்தைப் பற்றிக் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் இந்நிலையில் கவலைப்பட வேண்டாம். பெரும்பாலான கர்ப்பிணிகளுக்குக் கனிச் சத்து (மினரல்ஸ்) சுண்ணாம்புச்சத்து, பி காம்ப்ளெக்ஸ் சத்து ஆகியவை குறையும் போது லேசான தலைவலி, இரண்டு, மூன்று நிமிடங்கள் கை கால்களில் குறக்களி இழுத்தல் ஆகியவை ஏற்படும். இரத்தத்தில் குளுகோஸ் குறையும் போது லேசான தலைவலி ஏற்படும். சிறிது குளுகோஸ் அருந்தினால் வலி சரியாகி விடும். உங்கள் உபாதைகளுக்கு வைட்டமின் ஈ, இளநீர், சிறந்த பி—காம்ப்ளெக்ஸ் மாத்திரைகள் எலக்ட்ரோலைட் கலவை ஆகியவைகளை உண்ணலாம். 4 மாத கர்பத்தைக் கலைப்பது தாயின் உயிருக்கே சேதம் விளைவிக்கலாம். தவிர்க்கவும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

பலாப் பழத்தை நறுக்கிய பிறகு கத்தி (அ) அரிவாள்மனையில் ஏகமாகப் பிசின் ஏறிவிடும். அதைப் பார்க்கும் போது கஷ்டப்பட்டு எடுக்கப்பட்ட சுளையைத் தின்னும் ஆசையும் போய்விடும். விஷயம் தெரிந்தவர் கூறிய ஓர் எளிய முறை: எண்ணெய் தடவப்பட்ட கத்தி (அ) அரிவாள்மனை கொண்டு வெட்டிவிட்டு, அதை நெருப்பில் இருபுறமும் ஒவ்வொரு நிமிடம் காட்டி கந்தல் துணியால் துடைக்க வேண்டும். இது சுலபம்தானே!

— ராஜம்.

பூக்கள் மாறும்

குறுநாவல்

விமலாரமணி

1

வைத்தியநாதன் சாகக் கிடக்கிறார். கண்கள் உள்ளே சொருகிக் கொண்டு.. மூச்சு வாங்கிக் கொண்டு... கண்களில் நீர் வழிய... பல் எல்லாம் போய்... வெறும் எலும்புக் கூடு மட்டுமே அங்கு இழுத்துக் கொண்டிருக்கிறது...

அவர் படுக்கையைச் சுற்றி அவர் தம்பி சந்தானம், அவரின் விதவைத் தங்கை ரேணுகா, இவரின் சித்தப்பா மூர்த்தி இப்படி உறவினர் கூட்டம் வரிசையாக... வைத்தியநாதனின் கண்கள் வாசல் பக்கத்தைப் பார்த்தபடி இருக்கின்றன...

''தகவல் சொல்லி அனுப்பியாச்சா...?'' யாரோ கேட்டார்கள்.

''அதெல்லாம் அப்பவே சொல்லியாச்சு... அவ ராக்ஷஸியாச்சே...! அவ்வளவு சீக்கிரமா வந்துடுவாளா....?''

''அவ வரலேன்னா வேண்டாம். இவரோட பிள்ளையையாவது அனுப்பக் கூடாதோ? பாவம் வைத்தி. மூச்சு வாங்கக் கிடக்காரே...!''

வைத்தி எல்லாவற்றையும் கேட்டபடி தான் படுத்திருந்தார்.

மூச்சு வாங்கியபடி, நெஞ்சில் நினைவுகள் பின்வாங்கியபடி.. அவர் யோசித்தபடி கிடந்தார்.

கடந்த காலம், இன்னும் சற்று நேரத்தில் இவரே 'கடந்த கால'மாக மாறிப் போகிறவர் முன் காட்சிப் படலங்களாய் விரிந்தன...

குழந்தை கீர்த்திவாசனை கைகளில் தந்து விட்டு வைத்தியநாதனின் மனைவி இறந்த போது வைத்திக்கு முப்பது வயது....!

மனைவி இறந்த சோகம், பிறந்த பிள்ளை தான், தன் மனைவியைக் கொன்று விட்டது என்கிற தாபம், தாயற்ற துக்கிரிப் பையன் என்கிற சாபம் எல்லாமாகச் சேர்ந்து தன்னையுமறியாமல் தன் பிள்ளை கீர்த்தியை வைத்தி வெறுக்க ஆரம்பித்த போது தான் — இறந்த மனைவியின் தாய் பாகீரதி தன் பேரனை தானே எடுத்து வளர்க்க ஆசைப்பட்டு குழந்தையை வாங்கிக் கொண்டு போனாள்.

''சனி தொலைந்தது... இனி நிம்மதி...'' — என்று நினைத்தவருக்கு வாழ்க்கைத் துணைவியாய் பவானி வந்து சேர்ந்தாள், இரண்டாவது மனைவியாக. முதல் மனைவியை இழந்த சோகம், தனிமை எல்லாமாக வைத்தியை பலவீனப்படுத்திய போது பவானியின் துணை அமிர்தமாக இருந்தது.

''இனி எனக்கு மனைவி கிடைத்து விட்டாள்.. இனி நானே குழந்தையை வளர்க்கிறேன்'' — என்று ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு தன் மாமியாரைத் தேடிப் போய் இவர் கேட்டார். அப்போது —

கண்களில் துறுதுறுப்பும், சுட்டித்தனமும் நிறைந்த ஒரு பிள்ளை, ஐந்து வயதுப் பிள்ளை அங்கு விளையாடிக் கொண்டிருந்தது.. பாட்டி பாகீரதி தன் பேரனைப் பார்த்தாள்.

கிரிக்கெட் விளையாட்டு தன் நண்பர்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான் கீர்த்தி. அவன் அடித்த ஒரு பந்து வைத்தியின் தலையில் 'நங்'கென்று தாக்கியது.

''அம்மா.....'' — என்றலறினார் வைத்தி.

''சாரி, அங்கிள் வலிக்குதா...?'' — என்று தந்தையிடமே கேட்டான் கீர்த்தி.

வைத்திக்கு மகனை அடையாளம் புரிந்தது. அவன் தந்த அடி வலிக்கவில்லை! ஆனால் பாகீரதி அம்மாள் தந்தது...?

கீர்த்தியை மறுபடியும் விளையாட அனுப்பிய அவள் தன் மாப்பிள்ளையைப் பார்த்தாள்.

''ரெண்டாம் கல்யாணம் பண்ணிட்டதா கேள்விப்பட்டேன். ரொம்ப சந்தோஷம். ஆனா... எங்ககிட்டேயும் ஒரு வார்த்தைச் சொல்லி இருக்கலாம்...''

''என்னவோ தோணலை...''

''நல்லவேளை இப்பவாவது மகனைப்

பார்க்க வரத் தோணித்தே....?''

''இனிமே உங்களுக்குக் கஷ்டம் தர வேண்டாம்னுதான் நேரிலேயே வந்தேன். இனிமே கீர்த்தியை நாங்களே வளக்க றோம்....''

பாகிரதி சிரித்தாள்.

''கொஞ்ச முன்னாலே தலையிலே பந்து பட்டபோது 'அம்மா'ன்னு உங்களையும் அறியாமக் கத்தினேளே! என் கீர்த்தி அடி பட்டா கூட, அவன் 'பாட்டீ'ன்னுதான் கூப்பிடுவான். ஏன்னா அவனுக்குதன்னோட அம்மா யாருன்னே தெரியாது.

''இனிமே அடையாளம் காட்டறது சுலபம்... அதான் பவானி.. வந்தாச்சே!''

பாகிரதி இன்னும் சிரித்தாள்.

''இதென்ன மகாபாரதக் கதையா...? சந்தனு மகாராஜாவோட குழந்தையை கங்கை கூட்டிண்டு போய் அவனை வளர்த்து பெரியவனாக்கி ராஜாகிட்டே ஒப்படைச்ச மாதிரி திடீர்னு கீர்த்திகிட்டே இந்த அங்கிள்தான் உன்னோட அப்பா, அவரோட ரெண்டாவது சம்சாரம்தான் உன்னோட அம்மான்னு சொல்ல முடியுமா...?''

''பின்னே இதுக்கு என்னதான் முடிவு...?''

''முடிவு நீங்க ஏற்கெனவே கட்டிட்டேள்னு நினைச்சேன். இப்போ தொடர்ந்திருக்கேள். எனக்கோ பிள்ளை இல்லை. ஒரே' பொண்... அவளையும் உங்களுக்கு மனைவியாக்கி 'பலி' கொடுத்துட்டேன். இப்போ என்னோட இந்த ஒரே ஒரு பேரனை நானே வளக்கறதா முடிவு பண்ணிட்டேன். யார்கிட்டேயும் அனுப்ப விருப்பமில்லை.''

''கோர்ட்... கேஸ்ன்னு போக வேண்டாமேன்னு பாக்கறேன்....

''எங்கே போனாலும் குழந்தையையும் விசாரிப்பா. அப்போ தெரியும் யார் ஜெயிக்கறா... யார் தோக்கறான்னு...''

வைத்திக்கு ஆங்காரம் பற்றிக் கொண்டு வந்தது...!

ஒரு பெண்....! எத்தனை நெஞ்சழுத்தம்...!

இனி இவர்கள் முகத்தில் விழிக்க மாட்டேன்... எனக்குக் கீர்த்தி என்ற பெயரில் ஒரு பிள்ளையே பிறக்கவில்லை என்று நினைத்துக் கொள்வேன். கோபத்துடன் வீடு திரும்பினார்.

மாங்கொட்டை சாறில் ஒரு கரண்டி வெந்த துவரம்பருப்பையும் கூட்டி மிக்ஸியில் ஓடவிட்டுத் தேவையான உப்பு கலந்து 4, 5 மிளகைத் தட்டிப் போட்டு, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெய் மிதக்க விட்டுப் பதமான சூடேற்றிப் பரிமாறிப் பாருங்கள். அதைச் சுவைத்த விருந்தாளிகள் வியந்து பாராட்டுவார்கள்.

— லக்ஷ்மி.

மனமெல்லாம் அந்தக் குழந்தையின் முகமே நிறைந்து நின்றது.

''சாரி. அங்கிள்... வலிக்குதா...?''

இல்லை. வலி இல்லை.. இது சாபம்...! வலிக்கு மருந்து உண்டு! இந்தச் சாபத்துக்கு விமோசனம் உண்டா...?

வீடு திரும்பினவர் தன் இரண்டாவது மனைவி பவானிக்கு அதிக சலுகைகள் தந்தார். ஏதோ கோபத்தை எங்கோ காட்டினார். இது பவானிக்கு வசதியாக இருந்தது.

ஏன் என்று கேட்காத கணவன். எதையும் லட்சியம் செய்யாத குணம்.

பவானியின் பிறந்த வீடே வைத்தியின் வீட்டில் குடியேறியது. பவானிக்கு இரண்டு மூன்று தங்கைகள். வேலை வெட்டி இல்லாத இரண்டு தம்பிகள்... அனைவரும் சொந்தமாக வைத்தியின் வீட்டில் வேளைக்கு ஒரு டிபனும், நாளுக்கு ஒரு மெனுவும், தினுசு தினுசாக பட்சணங்களும், பலகாரங்களும்... கால ஓட்டத்தில் வைத்தி கடனாளி என்ற பெயரைப் பெற்றாரே தவிர, 'அப்பா' என்கிற அந்தஸ்தைப் பெறவில்லை.

இங்கு பாகிரதியம்மாள் தன் மாப்பிள்ளை வைத்தியின் பேரில் இருந்த கோபத்தில் தன் பேரன் கீர்த்தியை தன் கைப் பொம்மையாக வளர்த்தாள்.

பாகிரதியின்பேச்சுக்குமறுபேச்சு சொல்ல மாட்டான் கீர்த்தி.

அவள் நிற்கச் சொன்ன இடத்தில் நின்றான். உட்காரச் சொன்ன இடத்தில் உட்கார்ந்தான்.

தன்னை அவமானப்படுத்திய மாப்பிள்ளையை அவமானப்படுத்த பாகிரதி நேரத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

தன்னை அவமானப்படுத்திய பாகிரதியை பதிலுக்கு அவமானப்படுத்த வைத்தியும் காத்திருந்தார்.

'பையனுக்குப் பூணூல் போட வேண்டும், பையனை என்னிடம் அனுப்புங்கள்' — என்று வைத்தி பாகிரதியிடம் ஆள் மூலம் கேட்டு விட்டார். பாகிரதியும் பதில் அனுப்பி வைத்தாள் கடிதம் மூலம். அதன் முக்கியப் பகுதி இதுதான்!

''பாவம் வைத்தி நீங்க...

ஏற்கெனவே பவானியினாலே ஊரே கடன்பட்டுக் கிடக்கிறீர்களாமே! இந்த நிலையில் பூணூல் கல்யாணம் ஏன் அனாவசியமாக...? தவிர இந்தக் காலப் பிள்ளைகள் பூணூல் போட்டுக் கொண்டால் காயத்ரியா ஜெபிக்கப் போகிறார்கள்...? இந்த நிலையில் வீணாக மறுபடியும் ஏன் கடனை ஏற்றிக் கொள்கிறீர்கள்...? கல்யாணத்துக்கு முதல் நாள்தான் இந்தக் காலத்தில் பூணூல் போடுகிறார்கள். ஆனால் அதற்கு முன் உங்களுக்கோ, இல்லை... பவானிக்கோ... ஏதாவது நேர்ந்தால் கண்டிப்பாய் கீர்த்திக்குப் பூணூல் போட வேண்டி வரும்...! உங்களுக்குத்தான் வேறு சந்ததி இல்லையே பாவம்.. அப்படி ஒரு நிலை வந்தால் பார்க்கலாம்....'' — என்று எழுதி இருந்தாள் பாகிரதி.

நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.

குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது.தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.



ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.

PHARM PRODUCTS

'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

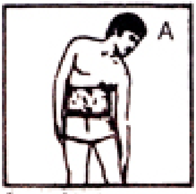
SOBHAGYA

"15 நாட்களில் என் வயிற்றுச் சதை 4 அங்குலம் குறைந்தது"*

சதையைக் குறைப்பீர் ஓய்வெடுக்கையிலேயே... அல்லது உங்கள் பணம் திரும்பக் கிடைப்பது உறுதி!



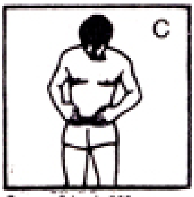
ஏ, பி, சி போன்றே, எளிதான மூன்று வழிமுறைகள்!



சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ பொருத்திக் கொள்வீர். இலவச படவிளக்கப் புத்தகத்தில் காட்டியுள்ள இலகுவான பயிற்சிகளை அன்றாடும் சில நிமிடங்கள் செய்யவும்.



சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ நீங்கள் ஓய்வெடுக்கையில், படிக்கையில், பாட்டு கேட்கையில் 20 நிமிடங்களுக்கு பொருத்திக் கொள்வீர்.

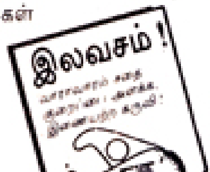


சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ சுழற்றியபின் சோதித்து பாருங்கள். உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவு இறுகி தட்டையாகவும் திடமாகவும் இருக்கும்.

* எஸ். சி. குப்தா (ஹைதராபாத்)

ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் மிகச் சிறந்தது!

பல வருட ஆராய்ச்சியின் விளைவாக உருவாக்கப்பட்ட **சோனா சிஸ்டம்-900,** உணவுக் கட்டுபாடின்றியே உங்கள் வயிறு மற்றும் இடுப்புச் சதைகளைக் குறைக்கிறது. தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாடில் ஏற்படும் தொளதொள வென்ற சதைகள் இதனால் ஏற்படாது. அதிகப்படியான ஊளைச் சதை குறைந்து உங்கள் உடல் சிக்கென்று திகழும். இணையற்ற இந்த இடுப்பு பெல்ட் மற்றும் எளிமையான பயிற்சிகள் மூலம் இப்போது உங்கள் உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ளலாம் — அதுவும் உங்கள் வீட்டிலேயே அந்தரங்கமாக. **சோனா சிஸ்டம்-900** வியப்பூட்டும் வகையில் விரைவாக செயல்படுகிறது. சில வாரங்களிலேயே மாறுதலை உணர்வீர்கள்.



ஆபத்தற்ற வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பு

சோனா சிஸ்டம்-900-ஐ எமது ஆபத்தற்ற 15-நாட்கள் வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பின் கீழ் முயன்று பாருங்கள். இப் பயிற்சி காலத்திற்குள் உங்களுக்கு முழுத் திருப்தி ஏற்படாவிடில், சோனா சிஸ்டம்-900-ஐ திருப்பியனுப்பி முழுப் பணத்தையும் திரும்பப் பெறலாம் (எச் & எஃப் சார்ஜ் நீங்கலாக). கேள்விமுறை ஏதும் கிடையாது!

புல்வொர்க்கர், மேத்தா மஹால், 15 மேத்யு ரோடு, பம்பாய்-400 004

எல்லா பிரபல ஸ்போர்ட்ஸ் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றது.

இந்தியாவில் மட்டுமே 40 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள்!

இன்றே இக்கூப்பனை அனுப்புவீர்

புல்வொர்க்கர் (பி) லிட்., SS-704-Tm
15, மேத்யு ரோடு, பம்பாய்-400 004. MM-04

சோனா சிஸ்டம் 900-ஐ எனக்கு 15 நாட்கள் இலவச வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பின் கீழ் உடனே அனுப்பவும். இக் காலத்திற்குள் எனக்கு முழுத் திருப்திகரமான பலன்கள் ஏற்படாவிடில் நான் அனைத்தையும் திருப்பியனுப்பி விடுவேன். ரீஃபண்ட் பெற. (எச் & எஃப் சார்ஜ் நீங்கலாக). கேள்வி முறை கிடையாது!

உகந்த கட்டத்தில் ✓ செய்யவும்.

☐ பதிவுத் தபால் பார்சலில் அனுப்பவும். நான் ரூ. 238-க்கு டிராப்ட்/ ஐ.பி.ஓ/ எம்.ஓ. அனுப்புகிறேன். என் .... தேதி.......... (புல்வொர்க்கர் பெயருக்கு)

☐ வி.பி.பி. மூலம் அனுப்பவும். தபால்காரருக்கு ரூ. 238/-கொடுக்க உறுதி அளிக்கிறேன்.

பெயர் : ....

முகவரி : ....

பின்கோடு : .... கையொப்பம் : ....

கடிதத்தைப் படித்து விட்டு வைத்தி குதியாய்க் குதித்தார். "இந்தக் கிழவி என்னை யார் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்..? இவன் பேரனுக்குப் பூணூல் போட நானோ பவானியோ சாக வேண்டுமா...? வேண்டாம். இனி ஜென்மத்திற்கும் இவர்கள் மூஞ்சியில் விழிக்கப் போவதில்லை! எங்களுக்கு யாரும் கர்மாக்கள் செய்ய வேண்டாம்...! கிழவி சொல்லி இவன் பிண்டம் போட்டால் அதை காக்காய்கள் கூட எடுக்காது! வேண்டாம். என் பணம் எல்லாம் என்னுடைய சுய சம்பாதியம்.. என் இஷ்டப்படி யாருக்கு வேணா எழுதி வைப்பேன். யாரோ ஒரு அனாதைக்கு மிச்சம் இருக்கிற வீடு, வாசலை எழுதி வைக்கிறேன். அவன் எனக்கு கர்மாக்கள் செய்து விட்டுப் போகிறான்...! இவன் என்ன உசத்தி...? பிள்ளையாம் பிள்ளை... தென்னம்பிள்ளை... அணிப்பிள்ளை..."

என்ன கத்தி என்ன...? அதற்குப் பிறகு பாகீரதியை அவர் பார்க்கவும் இல்லை. பிள்ளையைப் பற்றி கேட்கவும் இல்லை. நிலபுலன்களை விற்றுக் கடன்களை அடைத்து விட்டு, வீட்டை வாடகைக்கு விட்டு விட்டு எங்கோ காசி, ராமேஸ்வரம் என்று பவானியுடன் கிளம்பி விட்டார். பத்துப் பதினைந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு சமீபத்தில்தான் ஊர் திரும்பினார்... தன்னந்தனியாக...

ஆமாம்... பவானி கங்கையில் குளிக்கும் போது கால் தவறி விழுந்து விட்டாளாம்! 'பாடி' கூட கிடைக்கவில்லையாம்...!

உள்ளூரில் இருந்திருந்தால் கீர்த்திக்குத் தகவல் சொல்லி அனுப்பி இருக்க வேண்டும்!

அப்போது கிழவி பூணூல் போட்டு பேரனை 'கர்மாக்கள்' பண்ண அனுப்பி இருப்பாளோ...?

கடைசியில் இவரே கங்கைக் கரையில் 'தர்ப்பை'யை பிரேத ஸ்வரூபமாகப் போட்டு தர்ப்பணம் செய்து.. திவசம் செய்து மனைவிக்கும் முழுக்குப் போட்டு விட்டு கொஞ்ச நாட்களில் ஊர் திரும்பி விட்டார்.

வந்ததிலிருந்து வியாதி... டாக்டர்... மருந்து... மனோவியாதியே முற்றி இப்போது தன் சொந்த வீட்டில் தான் சம்பாதித்துக் கட்டிய வீட்டில் மரணப் படுக்கையில் கிடக்கிறார்.

அவரைச் சுற்றி... உறவினர் கூட்டம்...! 'இனி நீ பிள்ளை இல்லை. நான் உன் அப்பன் இல்லை...' — என்று உறவுகளுக்கு முழுக்குப் போட்டவர் இவர்! இறந்தால் கண்டிப்பாய் இவர் சொத்தில் ஓர் பாகம் பாக்கி உறவினர்களுக்குக் கிடைக்கும்... — என்ற நம்பிக்கையில்தான் கூட்டம் காத்திருந்தது.

தன் அண்ணா காசி போனார் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாத அவர் தம்பி சந்தானம் அவர் திரும்பி வந்ததைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டார். ஏனெனில் அண்ணனின் வீட்டை வாடகைக்கு விட்டு அதை 'அனுபவித்து'க் கொண்டு இருந்தவர் அவர்தான். எப்போதாவது அண்ணாவுக்குப் பணம் தேவைப்பட்டால் மணி ஆர்டர் அனுப்புவது உண்டு! தன் உறவை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ள இப்போது அவர் விழுந்து விழுந்து அண்ணனை உபசரித்துக் கொண்டிருக்கிறார்!

இவரின் விதவைத் தங்கை ரேணுகா இவர் தலைமாட்டிலேயே அழுதபடி கிடக்கிறாள்.

"அண்ணா... ஏதோ இத்தனை வருஷம் கழிச்சாவது உயிரோட வந்திருக்கியே, உன்னோட ஒண்ணா இருக்கலாம். உனக்கு வாய்க்கு ருசியா ஏதாவது பண்ணிப் போடலாம்னு காத்திட்டு இருந்தேனே.,..! உனக்கு சேவை செய்யறதுதான் இனிமே என்னோட தவம்னு நினைச்சிருந்தேனே.. மோசம் பண்ணிடாதே அண்ணா..." — என்று கொஞ்சம் அதிகமாகவே வசனம் பேசியபடி அழுகிறாள் அவள்.

"அண்ணா நீயும் நானும் பள்ளிக்கூடத்துக்கு ஒண்ணா போறச்சே அந்த நாவல் மரத்தடியிலே நாவல் பழம் பொறுக்கிச் சாப்பிடுவோமே அண்ணா.. ஞாபகம் இருக்கா...?" — என்று கேட்டாள் அவள்.

அவள் பள்ளிக்கூடமே போகவில்லை என்று யாருக்குத் தெரியும்...?

கடைசியாக சித்தப்பா மூர்த்தி —

ஏதோ வைத்தியின் தயவால் இந்த வீட்டில் இருக்கும் யோகம் அடித்தது. அவன் செத்து வைத்தால் இந்த சந்தானமும், ரேணுகாவும் தன்னை வீட்டை விட்டுத் துரத்தி விடுவார்களோ என்கிற கவலையில் எதிர்கால குழப்பத்தில் பேசவே மறந்து பிரமித்தபடி வைத்தியைப் பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்தார்.

வைத்தி இவர்கள் அத்தனை பேரையும் பார்த்தபடி மூச்சு வாங்கப் படுத்துக் கொண்டிருந்தார். பேச முடியவில்லை....

வைத்தி இவர்கள் பேசுவதையே கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

கீர்த்திக்குச் சொல்லி அனுப்பி இருக்கிறதாமே!

கீர்த்தி வருவானா...? இப்போது எவ்வளவு பெரியவனாக வளர்ந்திருப்பான்..? எத்தனை உயரம் வளர்ந்திருப்பான்...?

கீர்த்தி டாக்டருக்குப் படித்து வெளிநாடெல்லாம் போயிருக்கிறானாமே! கீர்த்தி.. உனக்கு நாடித் துடிப்புக்களைத்தான் கணக்கிடத் தெரியுமா...? ஒரு தந்தையின் மனத் துடிப்பைக் கணக்கிடத் தெரியாதா...!

சிறுமியருக்கு மருதோன்றி இட்டு விட்டால் அவர்கள் அருகில் இருப்பவர்கள் மீதும் பாய், படுக்கை, தலையணை மீதும் பூசி விடுவார்கள். இதைத் தடுக்க மருதோன்றியிட்டு சற்று உலர்ந்ததும் பால் கவருக்குள் அவர்கள் கைகளை நுழைத்து கட்டி விடலாம். உதிர்ந்தாலும் கவருக்குள்ளேயே உதிரும். யார் மேலும் ஈஷமாட்டார்கள். மொசைக் தரையில் சிவந்த கறை ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

— அலமேலு.

நான் செய்தது தப்பாகவே இருக்கட்டும். அதற்கு இந்த மரணப்படுக்கையில் கூட மன்னிப்புக் கிடையாதா...?

டாக்டர்கள் உயிர்களைப் பிழைக்க வைக்கும் தெய்வங்கள் என்பார்களே...! என் ஆக்ஸிஜனே நீதான்! வந்து விடு கீர்த்தி... வா... வா... வந்து விடு!

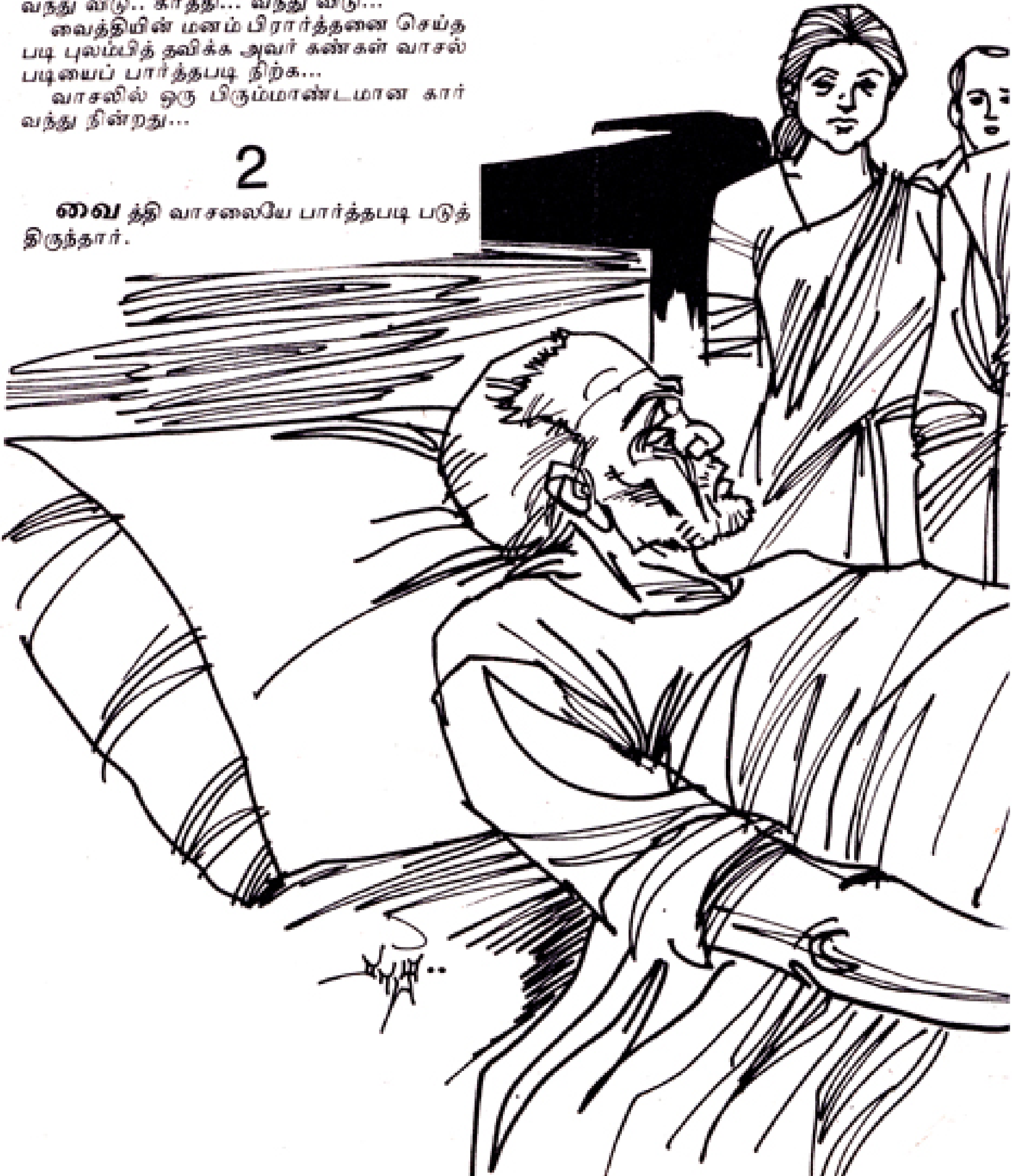
பாட்டி மறுத்தால் கூட இந்த ஒரே ஒரு தடவை எனக்காக... உன் அப்பாவுக்காக... பிள்ளையாக இல்லா விட்டால் கூடப் போகிறது.. ஒரு பேஷண்டைப் பார்க்கும் டாக்டராக வந்து விடு... கீர்த்தி வந்து விடு. உன் மடியில்தான் என் உயிர் பிரிய வேண்டும். உன் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு தான் நான் காலனை வரவேற்க வேண்டும்...! உன்னைப் பார்க்கத்தான் இத்தனை வருடங்கள் கழித்து இங்கு வந்திருக்கிறேன். வந்து விடு.. கீர்த்தி... வந்து விடு...

வைத்தியின் மனம் பிரார்த்தனை செய்த படி புலம்பித் தவிக்க அவர் கண்கள் வாசல் படியைப் பார்த்தபடி நிற்க...

வாசலில் ஒரு பிரும்மாண்டமான கார் வந்து நின்றது...

2

வைத்தி வாசலையே பார்த்தபடி படுத்திருந்தார்.



கார்.. அப்பாடா... எவ்வளவு பெரிய கார்...! பரவாயில்லை. பாகிரதி தன் பேரனை செளக்கியமாகத்தான் வைத்திருக்கிறாள். டாக்டருக்குப் படிக்க வைத்து.. அவனும் நிறைய சம்பாதித்துப் போடுவான்! பாட்டி சொல்லைத் தட்டாத பேரனாக, ஃபாரின் போய் வந்து... இல்லாவிட்டால் இவ்வளவு பெரிய கார் வைத்துக் கொள்ளக் கட்டுப்படியாகுமா...?

கீர்த்திக்குத் திருமணம் கூட ஆகிவிட்ட

தாமே! பொல்லாத கிழவி... ஒரு கல்யாணப் பத்திரிகை கூட அனுப்பவில்லை...!

இவர் தன் இரண்டாவது திருமணத்தைப் பற்றிய தகவல் சொல்லவில்லை என்பதற்காக இவர் மகனின் திருமணத்தையே மறைத்து விட்டாள்! கேட்டாள் என்ன சொல்லுவாள்...?

நீதான் இனிமேல் நமக்குள் ஸ்னானப் ப்ராப்தி இல்லை என்று சொல்லி விட்டாயே என்பாள்..! இல்லை... நீ காசி, ராமேஸ்



வரம் என்று எங்கோ சுற்றிக் கொண்டிருந்தாய். உனக்கு எப்படி தகவல் சொல்வது என்பாள்...! பொல்லாத கிழவி...!

ஆனால் என்னால் எதையுமே கேட்க முடியாது... வாய் பேச முடியவில்லை.. நினைவுகள் மட்டும் நெஞ்சோடு இருக்கின்றன... இதோ... இதோ...; காரிலிருந்து பாகீரதி... பாகீரதி மட்டுமே இறங்குகிறாள்!

கீர்த்தி.. என் பிள்ளை வரவில்லையா...? என் பிள்ளை... என் ரத்தம்!

கிழவியைப் பார்! கிட்டத்தட்ட இந்த எண்பது வயதிலும் கிழவி திடகாத்திரமாகத்தான் இருக்கிறாள்... நான்தான் அறுபது வயதிலேயே சோர்ந்து, தளர்ந்து, வியாதி வந்து, நூறு வயதுக் கிழவன் மாதிரி...

வைத்திக்கு அழுகை வந்தது...

பாகீரதியுடன் ஒரு சிறுவன் நான்கு வயதுச் சிறுவன்.. கொழு கொழுவென்று வெள்ளைக்கார குழந்தை மாதிரி...

திடீரென்று எங்கோ இருந்து வந்த நினைவுப் பந்து ஒன்று வைத்தியைத் தாக்குகிறது...

"ஸாரி அங்கிள் வலிக்குதா...?"

சின்னக் குழந்தையாய் கீர்த்தி கேட்பது போல் ஒரு தோற்றம்....!

"சிரீஷ் இப்படி வா... தாத்தா பக்கத்துலே வந்து உட்கார்...

பாகீரதி அந்தச் சிறுவனை வைத்தியின் அருகில் உட்காரச் சொன்னாள்.

சிறுவன் கொஞ்சம் பயத்துடன், கொஞ்சம் அருவருப்புடன், கொஞ்சம் திகைப்புடன் வைத்தியின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்தான்!

ஓ! இவனும் பாட்டி சொல் தட்டாத பேரன்தானா...?

"யார் பாட்டி இது...?" — சிறுவன் கேட்டான்.

"உன் தாத்தா... அதாவது உன்னோட அப்பாவோட அப்பா...."

"அப்பாதான்...."

"சிரீஷ் சும்மா பேசாதே.. தாத்தா ஏதோ சொல்றார் பார்.. என்னன்னு கேள்..."

குழந்தை பெட்டிப் பாம்பாய் அடங்கி வைத்தியைப் பார்த்தான்.

வைத்தி குழந்தையின் கரங்களைப் பிடித்துக் கொண்டார். 'அவர் தேகமெல்லாம் 'கிடுகிடு' வென்று ஆடியது. 'குபுக்' கென்று ஏதோ அடிவயிற்றிலிருந்து கிளம்பி நெஞ்சை அடைத்தது.

பேரனின் கைகளைத் தடவியபடி வைத்தி கண்களை மூடியபடி படுத்திருந்தார். ஒரு இதமான சுகமும், ஒரு முடிவு பெறாத சோகமும் அவருள் இழையோடியன.

மெல்ல சுற்றி இருந்தவர்கள் உணர்வு பெற்றபின் ஒவ்வொருவராகப் பேச ஆரம்பித்தனர்.

"கீர்த்தி வரலியா....?"

"இல்லை...."

"ஏன்....?"

"ஏன்னா என்ன சொல்றது...? சொந்தம் விட்டுப் போச்சு. மறுபடியும் புதுப்பிக்க முடியுமா....?"

"இப்போ நீங்க வந்தது...!"

"என்னதான் இருந்தாலும் இவர் என்

நாம் அடை, கஞ்சி போன்றவை செய்ய கேழ்வரகு வாங்குகிறோம். அதை புடைத்து மண் போக சுத்தம் செய்ய நம்மில் பலர்க்கு தெரிவதில்லை. அதற்கு ஓர் எளிய வழிமுறை. கேழ்வரகை வாங்கி வந்தவுடன், ரவை ஜல்லடையில் போட்டு சலித்து எடுங்கள். பொடி மணல் யாவும் இறங்கி விடும். பிறகு உள்ளவற்றை அரிசி களைவது போல் களைந்து (மூன்று முறை) கல் அரித்து, காய வைத்து, பின் அரைத்து பயன் படுத்தலாம்.

— பாலா.

பூரிக்கு மாவு பிசையும் போது 4 கப் மாவுக்கு ½ கப் ஓட்ஸ் விதம், (ஓட்ஸை தனியாக 5 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு) சேர்த்துப் பிசைந்து பூரி பொரியுங்கள். ருசி, இன்னும் நான்கு பூரிகளை உண்ணச் செய்யும்.

— 'எஸ்ஸார்.'

மாப்பிள்ளை. அந்த சொந்தத்தை நான் விட்டுக் கொடுக்கல்லை....

"பெத்த அப்பன் சாகக் கிடக்கிற போது கண்ணையாவது பார்க்கக் கூடாதா...? அந்த ஆத்மாவுக்கு ஒரு அமைதியாவது கிடைக்கும் இல்லையா....?"

"நானும் ஆன மட்டும் சொல்லிப் பார்த்தேன். கீர்த்தி கேட்கலை. எல்லாத்துக்கும் பேரம் பேசியே பழகிட்டான். சின்ன வயசிலே இருந்து ஹோம்ஒர்க் பண்ணினாத்தான் சாக்லட் தருவேன்னு சொல்லுவேன். என்னை முத்தமிட்டா மிட்டாய் தருவேன்னு சொல்லுவேன். அந்த எண்ணம் அவன் ரத்தத்துலே ஊறியாச்சு. அதையே இப்போ திருப்பிக் கேக்கறான்..."

"நீங்க பேசறது புரியலை..."

"புரியும்படியா, வெளிப்படையாவே சொல்றேன். இப்போ இவரைப் பார்த்து என்ன பிரயோஜனம்னு கேட்கறான்..."

"அடப்பாவி...!"

"பாவம்னு சொன்னேன். பயப்படாம மேலே கேக்கறான். ஆதி நாள்லே இவரை அண்டி இருந்தாலாவது ஏதாவது காசு பணம் மிஞ்சி இருக்கும். இப்போ எல்லாம் கொள்ளைப் போனப்பறமா இவர் மட்டும் மிஞ்சி இருக்கிற இந்த நேரத்துலே எதுக்கு இந்தப் புது உறவுன்னு கேக்கறான்...

"பெத்தவருக்குச் செய்ய வேண்டியது கடமை இல்லையா.....?"

"அதையே திருப்பிக் கேக்கறான். பெத்தவர் பிள்ளைக்கும் செய்ய வேண்டியது கடமை இல்லையா....?"

"இப்போ என்ன முடிவு....?"

"இப்போ கீர்த்தி வந்து இவரைப் பாக்கறதால என்ன பயன்...? கீர்த்தி கேக்கறான்— கிழவர் மண்டையைப் போட்டா எப்படியும் நான்தான் கர்மாக்கள் பண்ணணும். என்னை எங்கப்பா படிக்கத்தான் வைக்கல்லை... கர்மா பண்ணவாவது காசு பணம் வைச்சிருக்காரான்னு கேக்கறான்...."

வைத்தி 'சட்'டென்று கண் விழித்தார். இத்தனை நேரம் பாகீரதி பேசியதை எல்லாம் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருந்தார். கீர்த்தி சொன்னான். கீர்த்தி சொன்னான் என்று சொல்வதெல்லாம் பொய்...!

கீர்த்தி பெயரில் கிழவி கேட்கிறாள்...! கிழவிக்குத்தான் ஆசை...! சாகப் போகிற வயதில் ஆசை...

'கர்மம்... பண்ணுவதற்குப் பணம். பணம்தானே வேண்டும். எடுத்துக் கொள் கிழவி... இன்னும் இந்த வீடு பாக்கி இருக்கிறது... இதை விற்று கீர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளட்டும். நான் செத்த பிறகு கர்மா செய்வது இருக்கட்டும். உயிருடன் என்னை ஒரு தடவை வந்து பார்த்து விட்டுப் போகச் சொல்....' வைத்தி கண் விழித்து... ஜாடை மூலம், குளறிய பேச்சின் மூலம்தான் சொல்ல நினைத்ததை பாகீரதியிடம் சொன்னாரோ இல்லையா...?

மறுகணம் — —

அங்கு ஒரு யுகப் பிரளயமே நிகழ்ந்து விட்டது!

வைத்தியைச் சுற்றி இருந்த சந்தானம், ரேணுகா, மூர்த்தி அனைவரும் ஆளாளுக்குக் கத்த ஆரம்பித்து விட்டார்கள்....!

"நல்லா இருக்கே நியாயம்... இருக்கிறது ஒரு வீடு.... இதுலேயும் பத்துப் பங்கா...?

நான் வைத்தி அண்ணாவுக்கு எத்தனை ஹெல்ப் பண்ணி இருக்கேன். காசி இராமேஸ்வரம்னு அவன் அலைஞ்சப்போ இந்த சொத்தைப் பாதுகாத்து அவன் திரும்பி வந்தப்பறமா பத்திரமா தந்திருக்கேன்... இல்லேன்னா இது என்னிக்கோ போயிருக்கும்.... இவளுக்கு ரேணுகா ஒப்பாரி வைக்க ஆரம்பித்தாள். செல்லாத பணமா? காசா?

"அண்ணா என்ன சொன்னே....? ஞாபகம் இருக்கா....?

புருஷனும் இல்லாம, குழந்தையும் இல்லாம எதிர்காலமும் இல்லாம என்னைத் தேடி வந்துட்டே.... கவலைப்படாதே... நான் உனக்குத் துணை... உன் காலம் வரை நீ எங்கூடவே இருக்கலாம்னு சொன்னியே அண்ணா.... உன்னை நம்பித்தானே இப்போ நாலைஞ்சு மாசமா உன்னோட பீத்துணி, மூத்திரத் துணியெல்லாம் தோய்ச்சுப் போட்டேன்....! உன் மலத்தை அருவை இல்லாமல் எடுத்துக் கொட்டினேன்... அதுக்கெல்லாம் நீ எனக்கு என்ன தரப்போறே....? ஆயா போட்டிருந்தா கூட ஆயிரக் கணக்கா செலவாகி இருக்கும். சமையல்காரியா ஒரு எடுபிடி ஆளா நான் இந்த வீட்டிலே உழைக்கல்லையா? எனக்கு என்ன தரப்போறே?" சித்தப்பா மூர்த்தியும் கத்தினார்.

"டேய், சந்தானம் இவா யாரும் வேண்டாம்... பெரிசா கீர்த்தி பண்ணினாத் தான் கர்மமா...? நான் பண்றேன். என் அண்ணன் பிள்ளை எனக்கும் பிள்ளை மாதிரித் தான்... நான் பண்றேண்டா.... மாசந்தோறும் திவசம் பண்ணி, ஊனம் மாசியம், சோத கும்பம் பண்ணி... வருஷ

உங்களுக்குத் தெரியுமா, சனோலா எங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக அளவில் உதவுகிறதென்று?



இதய ஆரோக்கியத்திற்கு சனோலா

சனோலாவிலுள்ள 70% பாலி அன்சாச்சுரேட்ட அமிலம் (Poly-Unsaturated Acid) இதயத்திற்கு நன்மை அளிக்கிறது.

உடல் வளர்ச்சிக்கு சனோலா

சனோலாவிலுள்ள A,D,E விட்டமின்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

உடல் வலிமைக்கு சனோலா

சனோலாவின் ஒவ்வொரு கிராமும், 9 கிலோ கலோரிச் சத்தை அளித்து, உடல் வலிமைக்கு உதவுகிறது.

சுவைக்கு சனோலா

சனோலாவிலுள்ள டோக்கோபிரால் (Tocopherol) உணவுக்கு இயற்கையான சுவையை அளிக்கிறது.

உணவு எளிதில் ஜீரணிக்க சனோலா

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சூரியகாந்தி விதைகளைக் கொண்டு தயாராகும் சனோலா, குறைந்த கொழுப்பு அமிலம் கொண்டதால், உணவைச் சுலபமாக ஜீரணிக்க உதவுகிறது.





சனோலா - குறைந்த கொழுப்புச் சக்தி, நிறைந்த ருசி.

தமிழ்நாடு வேளாண்மைத் தொழில்கள் கழகம்

"வேளாண்மை இல்லம்" தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை-600 032.

சனோலா - இது ஒரு அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

DIPR:915/MS/89:EFFICIENT

ஆப்திகம் பண்ணி என்னோட வைத்தியை நான் கரையேத்தி விடறேன்... யாரும் அதைப் பத்தி கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை... நான் இருக்கேண்டா கர்மா பண்ண!''

ஒரு வருஷத்துக்கு 'லிஸ்ட்' போட்டபடி இருக்க இடம் தேடியபடி மூர்த்தி சித்தப்பா கத்தினார்.

வைத்தி தன்னைச் சுற்றிலும் பார்த்தார்... இன்னும் நான் சாகல்லை... எனக்கு இன்னும் மூச்சு இழையோடுகிறது....! இப்போதே இவர்கள் எனக்கு திவசம், திங்கள் பண்ணி என்னை வீட்டிலிருந்து வெளியே போட்டு அவரவர் தம்தம் அறைகளை சுத்தம் செய்து விட்டு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள ஆசைப்படுகிறார்கள்!

இவர்களா உறவினர்கள்? இவர்கள் எல்லாருமே காக்காய்க் கூட்டங்கள்...!

சிக்கிய இரையைத் துடிக்கத் துடிக்க உயிருடன் சித்திரவதை செய்து கொல்லும் காக்காய்கூட்டங்கள்....பகவானே....போதும்.. போதும் இந்தத் துன்பம்!

வைத்தியின் கை கால்கள் 'விறுக் விறுக்' கென்று உதைத்துக் கொள்கிறது.... அவர் கையைப் பிடித்திருந்த சிறுவன் சிரீஷ் பயந்து... ''பாட்டீ....'' என்கிறான்.

அனைவரும் வைத்தியிடம் ஓட....

சிரீஷின் முகம் பார்த்தபடியே, அவன்



கைகளைப் பிடித்தபடியே வைத்தி மெல்ல... மெல்ல... மெல்ல அடங்கிப் போனார்.

அனைவரும் ஒரு கணம் திக்பிரமை பிடித்து நிற்க....

திடீரென்று பாகீரதியின் அழுகைக் குரல் பிரவாகமாகப் பெருக்கெடுத்து ஓடுகிறது.. திடீரென்று இவளுக்கு என்ன வந்து விட்டது? ஏனிப்படி தலை தலையாய் அடித்துக் கொண்டபடி பாகீரதி அழுகிறாள்...?

ஆமாம்... பாகீரதி இனி அழத்தான் வேண்டும்... அவளுக்கென்று யாருமில்லா இந்த நிலையில் இனி அவள் அழத்தான் வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் தன் மாப்பிள்ளை வைத்திக்கு எதிராகத் தன் பேரன் கீர்த்தியை உருவாக்குகிறோம் என்கிற மமதை இருந்தது உண்மை. ஆனால் நாளாக ஆக... கீர்த்தி மெல்ல மெல்ல மாறியபோது, வக்கிரமாகக்கேள்விகளைக்கேட்டபோது...பாகிரதி பிரமித்துப் போனாள்.

தன் தந்தையிடமிருந்து தன்னைப் பிரித்து அனாதை ஆக்கிவிட்டாள் பாட்டி என்கிற எண்ணம் அவனுக்குள் உருப்பெற்றதை பாகீரதி உணர்ந்தபோது பி ர மி த் து ப் போனாள். இந்த வக்கிரத்திலும், கோபத்திலும், அவள் சொன்னதுக்கெல்லாம் அவன் எதிரிடையாக நடந்து கொள்வதைப் பார்த்து அவள் பிரமிப்பு மேலும் அதிகமானது.

ஊர் இரண்டு பட்டால் கூத்தாடிக்கு எளிது என்பார்கள். எனவே தன் தோல்விகளை பாகீரதி தானே மெல்ல மெ ல் ல விழுங்கிக் கொண்டாள்.... அந்தத்தோல்விகளையெல்லாம் வெற்றிகள் மாதிரி பறைசாற்றினாள்...

அதனால் தான் கீர்த்தி மேல் படிப்புக்கு அமெரிக்கா போய் அ ங் கி ரு ந் தே ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொண்டு வந்தபோது அதற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவிக்காமல் தன் இஷ்டத்துடன் தான் இந்தத் திருமணம் நடந்தது என்கிற பாவனையில் ஊருக்கே 'ரிஸப்ஷன்' தந்தாள்.

இப்படி பற்பலவிதங்களில் தனக்கு ஏற்



தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, வைத்துச் சில ஸ்டீல் பாத்திரங்களில் வெள்ளையாகக் கறை படிந்திருக்கும். அது எளிதில் போக, அந்தப் பாத்திரத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கு அரிசியை ஊற வைத்திருந்தால் கறை போய்விடும். சின்ன பாத்திரமாயிருந்தால் பெரிய பாத்திரத்தில் அரிசியை ஊற வைத்து அதில் சின்ன பாத்திரத்தை அமிழ்த்தி வைக்கலாம். பாத்திரத்தை வெளியில் எடுத்துக் கையினாலேயே அழுத்தித் தேய்த்தால் கூட போதும். பாத்திரம் கறை நீங்கிப் பளபள வென்று ஆகிவிடும்.

— ஜயலட்சுமி தர்மராஜன்.

பட்ட தோல்விகளை அவள் ஜீரணிக்கக் கற்றுக் கொண்டாள் டாக்டர் பேரன் வைத்தியம் பார்க்காமலே..

சமீபத்தில் வைத்தி ஊர் திரும்பியதை அறிந்து அவர் உடம்பு சரியில்லாமல் கிடக்கிறார் என்பதைக் கேள்விப் பட்டு கீர்த்தியைப் போய் பார்த்து விட்டு வரசொன்ன போது.... கீர்த்தி என்ன சொன்னான்...?

"நான் ஒரு பெரிய டாக்டர்... பாரின் ரிடர்ண்டு... அந்தக் கிழவரைப் போய்ப் பார்த்தா எனக்கு என்ன விசிடிங் சார்ஜ் தருவே?"

"கீர்த்தி....."

"கத்தாதே பாட்டி.... நீ கத்துக் கொடுத்தது தான். எதைக்கேட்டாலும் பதிலுக்கு எதையாவது கேட்கணும்னு எனக்கு நீ தானே சொல்லித் தந்திருக்கே? உன் மாப்பிள்ளையால பணம் கொடுக்க முடியலேன்னா நீ பணம் கொடு... விசிடிங் தனி, கன்சல்டிங் தனி...."

பாகீரதி வாயடைத்துப் போனாள்... ஆனால் இவளின் அத்தனை உணர்வுகளும் அடைத்துப் போனது நேற்று பிற்பகல் தான்....!

கீர்த்தியின் மனைவி... அந்த அமெரிக்கப் பெண் வீட்டில் தங்குவதே இல்லை.

ஒரு குழந்தை சிரீஷ் பிறந்த பின்னும் அவள் அடங்கவில்லை... குழந்தையை பாகீரதியிடம் விட்டு விட்டு பார்ட்டி, அது இதுன்னு போய்க் கொண்டிருந்தவள் கடைசியில் திடீரென்று தன் பழைய அமெரிக்கக் காதலனுடன் அமெரிக்கா ஓடி விட்டாள்..! செய்தி கேட்க கீர்த்தி ஸ்தம்பித்து..... திகைத்து... இந்த எதிர்பாராத அடி அவனை பேரிடியாகத் தாக்கி...

கடைசியில் பம்பாயில் ஏதோ வேலையாகப் போகிறேன் என்று கிளம்பிப் போனவன்.... அங்கே... அங்கே யாரோ ஒரு நண்பன் வீட்டில் தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்கி தற்கொலை செய்து கொண்டு.... செய்தி கேட்டு பாகீரதி அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு பம்பாய்க்கு ப்ளைட்டில் பறந்து... தற்கொலை நியூஸ் வெளியே வராதபடி மறைத்து.... பேரனின் பிணத்தைக் கட்டிக் கொண்டு அழுது.. பம்பாயில் அவனைச் சுட்டெரித்து.... இதோ... இதோ.... சற்று முன் தான் ஊர் திரும்பி இருக்கிறாள்.... இன்னும் பேப்பருக்குக் கூட நியூஸ் தரப் படவில்லை! அதற்குள் வைத்தியின் அழைப்பு....

மரணப்படுக்கையில் கிடக்கும் இந்தக் கிழவருக்கு மகன் இறந்த செய்தியைக் கூறலாமா...? அதை இந்தச் சாகும் நேரத்தில் இந்தக் கிழட்டு உள்ளம் தாங்குமா...? இவள் தான் என்றும் ராக்ஷஸி... பொல்லாதவள்.. அந்தப் பேரோடு இந்தப் பேரும் இருந்து விட்டுப் போகட்டும்...

தந்தையைப் பார்க்க வரக் கூட மகன் பணம் கேட்டான் என்கிற செய்தி கொடுமையானது தான்...! ஆனால் மகனே இறந்து விட்டான் என்கிற கொடுமையை விட இது தேவலை.... புத்திர சோகத்தில் வாழ்வின் கடைசி வினாடியில் அந்த ஜீவன் துடித்துடித்துக் கதறித் துவளுவதை விட.... என் கர்மாக்களுக்கு என் பையன் பணம் கேட்டானாமே வட்டிக்கடை வியாபாரி மாதிரி என்கிற சோகம் குறைவு தான்....

பையனை வட்டிக்கடைகாரனாக கற்பனை பண்ணினால் தப்பில்லை.. ஆனால் அதே பையனை மரணமடைந்தவனாக அறிவதுதான் பெரும் துக்கம்....! அதனால் தான் பாகீரதி பொய் சொன்னாள்...! கீர்த்தி வரமாட்டான் என்று அவள் சொன்னது பொய்யல்ல....!

நிஜம்....! அவள் காட்டிய காரணம் தான் பொய்...! திரும்பி வரவே முடியாத இடத்திற்குப் போய்விட்ட கீர்த்தியை இவள் கொடுமைக்காரனாகச் சித்திரித்தது பரிதாபம்தான்! ஆனால் உண்மையில் இவள் தான் பரிதாபத்திற்குறியவள்....! "எனக்கு என்ன விசிடிங் பீஸ்....?" — என்று கேட்ட கீர்த்தியிடம் எந்த பீஸூம் வாங்காமல் யமன் உயிரையே வாங்கிவிட்ட உண்மை இவளுக்கு மட்டும் தான் தெரியும்.

பாகீரதி இதையெல்லாம் சொல்லி இரைந்து அழுகிறாள். விம்மி விம்மி நெஞ்சு வலிக்க... வெடிக்க அழுகிறாள்....

தலை தலையாய் அடித்துக் கொண்டு கதறித் துடிக்கிறாள்.

"நான் பாவி.... மகாபாவி.... ஒண்ணைக் கொடுத்தால்தான் ஒண்ணைப் பெற முடியும்னு பேரம் பேசின பாவி நான்...! அதனால் தான் ஆண்டவன் எங்கிட்டேயும் பேரம் பேசிட்டான்.... என்னோட பெண்ணை எடுத்துண்டுப் பேரனைத் தந்தான் அன்னிக்கு....!

"இன்னிக்கு, அதே பேரனையும் பிடுங்கிண்டு இந்த பாலகனைத் தந்திருக்கான் ஆண்டவன்....! உங்க கிட்டே நான் கையேந்தி பிச்சை கேக்கறேன்.... என் பேரனோட சிதையிலே எரியற நெருப்பு அணையறதுக்குள்ளே இங்கே... இவரை... என்

மாப்பிள்ளையை சூடு பண்ண வேண்டிய நிலமை எனக்கு....

எங்களுக்குப் பணம் வேண்டாம்... காசு வேண்டாம்... இந்த வீடு... வாசல் எல்லாத்தையும்நீங்களே எடுத்துக்கொள்ளுங்கோ... என் மாப்பிள்ளை... என்னோட மாப்பிள்ளையோட உடலை மட்டும் எங்கிட்டே தந்துடுங்கோ... இந்தச் சின்னப்புள்ளை இப்பத்தான் தன்னோட அப்பனுக்கு கொள்ளி போட்டுட்டு வந்திருக்கான். மறுபடியும் அவனுக்கு இந்தத் தாத்தாவுக்குக் கொள்ளி போடறது கஷ்டமில்லை...! பழகிப் போன வித்தை! கிழவரோட ஆத்மாவுக்கும் சாந்தி! பேரன் கொள்ளி போடறது ரொம்ப விசேஷம்... சாஸ்திரம் சொல்றது!

அன்னிக்குப் பிள்ளைக்குப் பூணூல் போடறேன்னு சொல்லி என் வீடு தேடி வந்த வைத்தியை உங்களுக்கோ, பவானிக்கோ ஏதாவது நேர்ந்தா சொல்லி அனுப்புங்கோ கீர்த்திக்குப் பூணுல் போடறேன்னு திமிர்த்தனமா சொன்னேன். இப்போ இந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தைக்குக் கட்டாயப் பூணுல் போட்டு... கர்மாக்கள் பண்ண சொல்லிக் கொடுக்கிறேன். இது விதி. இதை எல்லாம் பாக்கத்தான் அந்த பகவான் என்னை இன்னும் கொண்டு போகாம உயிரோட வைச்சிருக்கான்!.... நான் பாவி! மகாப் பாவி!''

பாகீரதி தலையில் அடித்துக் கொண்டு கதறுவதைப் பார்த்த கூட்டம், உண்மை உணர்ந்து திக்பிரமை பிடித்து நிற்கிறது.

குழந்தை சிரீஷ் திகைத்துப் போகிறான்... 'ஐயய்யோ... இந்தத் தாத்தாவும் சாமி கிட்டே போயிட்டாரா அப்பா மாதிரி...!

அப்போ நான்தான் வாத்தியார் மந்தரம் சொல்லச் சொல்ல இவருக்கும் நெருப்பு வைக்கணுமா...? பாட்டி கிட்டே இதுக்கு என்ன 'ப்ரைஸ்' கேக்கலாம்....?

சாக்லேட்....? மிட்டாய்..? இல்லை இந்தத் தடவை ஜோன் பப்டி... கேக்கலாம். அது தான் சாப்பிடவே இல்லை....!''

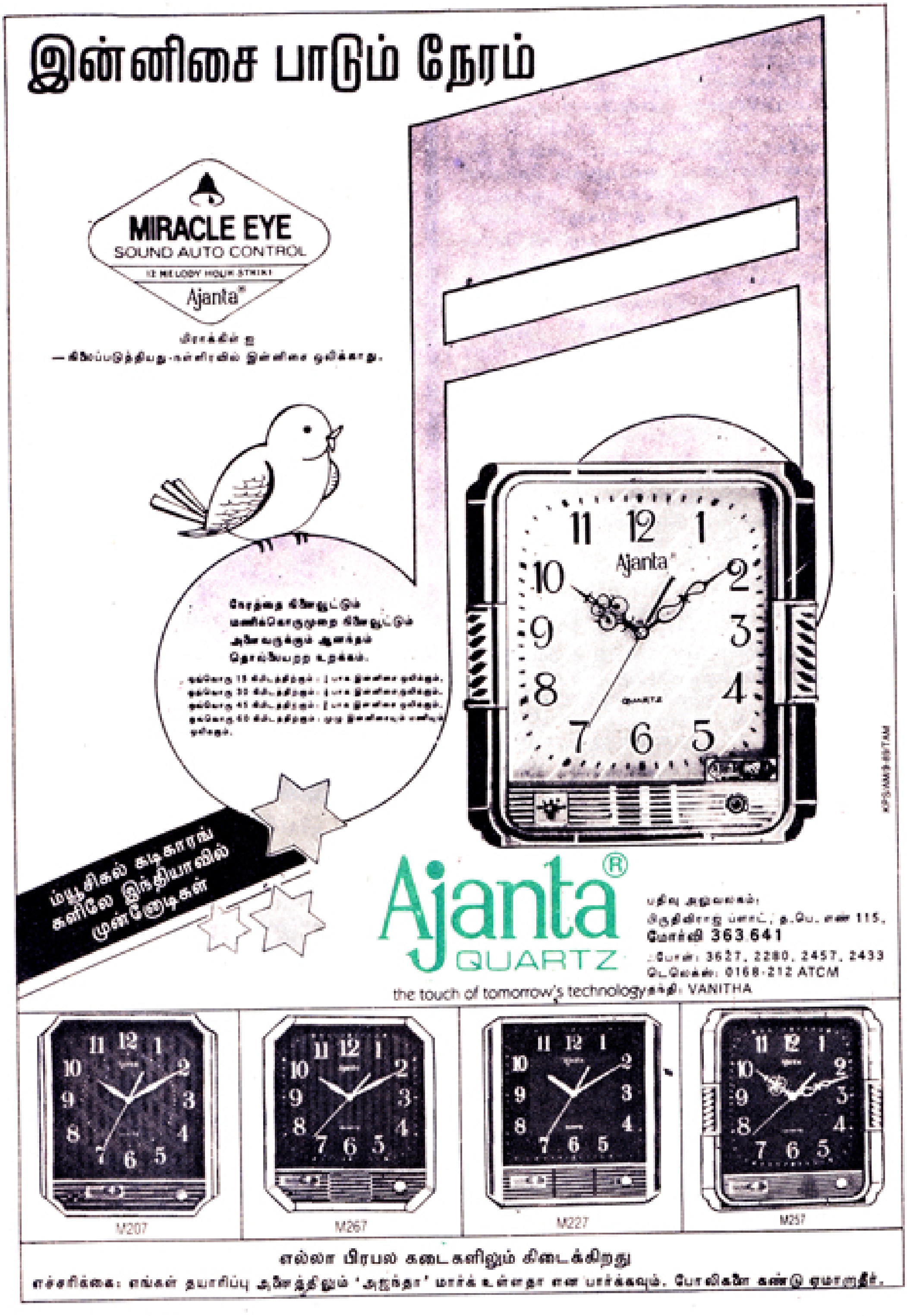
பாகீரதிக்குள் ஒரு யுக மாற்றமே நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இது போன்ற மாற்றங்கள் திடீரென்று ஏற்பட்டுவிடாது! அதன் சாத்தியக் கூறுகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் நிகழும். பாகீரதியின் வாழ்வில் நேர்ந்ததைப் போல் தலைமுறை தலைமுறையாகக் கூட நிகழலாம்! ஆனால் கட்டாயம் ஒரு நாள் நிகழ்ந்தே தீரும்!

பாஞ்ச சன்யச் சங்கை எடுத்து ஊத ஒரு கண்ணன் இல்லாவிட்டாலும் கூட இந்த யுக-மாற்றங்கள் நிகழத்தான் வேண்டும். அதனால் தான் இன்னமும் சத்தியங்கள் ஜெயித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

அங்கு கூடி இருந்தவர்கள் வைத்தியைக் கட்டிலிலிருந்து இறக்கிக் கீழே படுக்க வைக்கிறார்கள்.

யாரோ குத்துவிளக்கை ஏற்றுகிறார்கள்.

பாகீரதியின் அழுகுரல்... அவலக்குரல்.. ஆன்மாவின் உண்மைக் குரல்... அங்கு ஓங்கி மிகப் பெரிதாக ஒலிக்கிறது!



இன்னிசை பாடும் நேரம்
MIRACLE EYE
SOUND AUTO CONTROL
Ajanta®
மியூசிகல் கடிகாரங்களிலே இந்தியாவில் முன்னோடிகள்
Ajanta®
QUARTZ
the touch of tomorrow's technology
மோர்வி 363 641
0168-212 ATCM
VANITHA
M207
M267
M227
M257
எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கிறது

அக்குபங்சர் — 5

எனக்கு ஊசி போடுங்கள்!

ஒருமுறை நடுத்தர வயதுடைய ஒரு மனிதர் திடீரென கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே பாய்ந்தார். வந்தவர் ஒரு நிலையில்லாமல் இப்படியும் அப்படியும் திரும்பிக் கொண்டும், குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்து கொண்டுமிருந்தார். அந்தக் குளிரிலும் உடம்பு முழுதும் வியர்த்துக் கொட்டிக் கொண்டிருந்தது. மூச்சு வெகுவாக இரைத்தது. அமைதிப்படுத்தி உட்கார வைப்பதற்குள் போதும் போதும் என்றாகி விட்டது பிறகு பேசினார். நாக்குக் குழறியது. பேச்சு சீராக வரவில்லை. மிகவும் சிரமப்பட்டு சில வார்த்தைகள் கூறினார்:

''எனக்கு ஊசி போடுங்கள்... ஐ வாண்ட் பாய்ஸன்... என்னை இப்போதே கொன்று விடுங்கள்... இந்த உலகம் முழுவதுமே நய வஞ்சகர்கள் நிறைந்திருக்கிறார்கள். நான் ஏற்கெனவே இரண்டு டாக்டரிடம் நச்சு ஊசி போட்டு என்னைக் கொல்லச் சொன்னேன். ஆனால் 'காம்போஸ்' ஊசி போட்டு அவர்களும் என்னை ஏமாற்றி விட்டார்கள். என் வீட்டில் யாருமே என்னை மதிக்கவில்லை. நான் வாழ விரும்பவில்லை.''

அப்போது 24 மணி நேரம் ஆஸ்பத்திரி நடத்திக் கொண்டிருந்த நேரம். ஏற்கெனவே இரண்டு முறை 'காம்போஸ்' எடுத்திருந்தும் போதிய பலன் கிடைக்காததால், இந்த முறை கொஞ்சம் 'ஸ்ட்ராங்'காகப் போடலாம் என்று எண்ணியவாறு 'காம்போஸ்' இஞ்செக்ஷனைப் போட எடுத்த போது அந்த மனிதர், ''டாக்டர், நீங்களும் மற்ற இரு டாக்டர்களைப் போல 'காம்போஸ்' போட்டு என்னை ஏமாற்ற நினைக்காதீர்கள். நான் என்னை ஏமாற்றுபவர்களை, நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்பவர்களை இனி கொலை செய்யவும் தயங்க மாட்டேன். நான் உங்கள் மீது நம்பிக்கையுடன் வந்துள்ளேன்.''

என்றவாறு, அவர் வைத்திருந்த கத்தியையும் உருவி விட்டார். அவருடைய செயல் ஒரு கணம் எங்களைச் செயலிழக்கச் செய்து விட்டது. பிறகு சுதாரித்துக் கொண்டு, ''உங்களுடைய கஷ்டம் புரிகிறது. உங்களுடைய விருப்பப்படியே செய்கிறேன் என்று கூறி அவருடைய மணிக்கட்டில் உள்ள இருதய நாளத்தின் முக்கியமான புள்ளியை (Heart Meridian point 7) மஸாஜ் செய்ய ஆரம்பித்த சில விநாடிகளுக்குள், மூச்சிரைப்புக் குறைய ஆரம்பித்து, ஒரே



நிமிடத்தில் சீராகியது.

இரண்டே நிமிடத்தில் சாதாரண நிலைக்கு வந்து விட்டார். பிறகு சீராகப் பேசினார், ''டாக்டர் எனக்குத் தூக்கம் வருகிறது. இங்கு திண்ணையில் படுத்துக் கொள்ளட்டுமா...? எனக்குத் தீங்கிழைத்த என் மனைவி குடியிருக்கும் வீட்டினுள் நுழைய விருப்பமில்லை'' எனக் கூறியபடியே தூங்கிப் போனார். அப்போது காலை 11.00 மணி. அவர் தூங்கி எழுந்த போது மாலை 6.00 மணியிருக்கும். மறுநாள் காலை 10.00 மணிக்கு வந்து முந்திய நாள் நடந்து கொண்ட விதத்திற்காக மன்னிப்புக் கேட்டார்.

இருதய உறுப்பு பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடிய சூழ்நிலையில் உள்ளது என்பதை அந்த உறுப்பில் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு முன்னமேயே அறிந்து கொள்வதற்குத் தேவையான அறிகுறிகள் மேற் கூறப்பட்ட நிகழ்ச்சியில் சம்பந்தப்பட்ட மனிதரின் நிலையிலிருந்து தெளிவாக அறியலாம். அவையாவன: 1. தூக்கமின்மை, 2. மன உளைச்சல், 3. நிம்மதியின்மை, 4. மன அமைதியின்மையால் வியர்த்துக் கொட்டுதல், 4. பொதுவாக அதிக வியர்வை, 5.

டாக்டர் சித்திக் ஜமால்
டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான்.

நெஞ்சக் குமுறல், 6. நாக்குக் குழறுதல், 7. தான் என்ன சொல்கிறோம் என்று தனக்கே புரியாத நிலை, 8. தற்கொலை எண்ணம். இவையனைத்தும் இருதய சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள். இவற்றை ஒட்டு மொத்தமாக சரி செய்யக்கூடிய புள்ளியானது, இருதய நாளத்தின் 7—வது புள்ளியாகும். இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த உறுப்பைப் பாதுகாப்பது எவ்வாறு என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

நாம் பல வகையான ருசியுடைய உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடுகிறோம். அவை யாவன: உப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு போன்றவையாகும். இந்த 5 வகை ருசிகளில் பெரும்பாலும் கசப்பு ருசி வகையை நமது உணவுப் பொருட்களில் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. உணவுப் பொருட்களில் இந்தக் கசப்பு உணவு வகைகள்தான் இருதயத்துக்கு ஊட்டச் சத்தாகும். உதாரணமாக, பாகற்காய் போன்றவைகள் இருதயத்தை பலனடையச் செய்கின்றன. அதிகாலையில் வேப்பங் குச்சியைக் கடித்து பல் விளக்கும் குச்சியாகப் பயன்படுத்தும் போது அதன் சாற்றை ருசித்துத் துப்புகிறோமே, அது ஒன்றே போதும் நம்முடைய இருதயங்கள் எந்த நோயும் அணுகாமல் காப்பாற்ற!

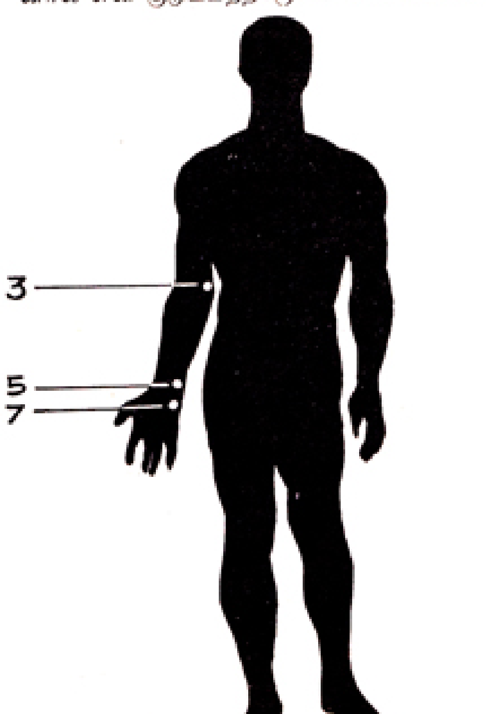
அடுத்து, நம் பிறப்பு நேரம் இதயம் இயங்கும் நேரத்துடனோ (பகல் 12.00 மணி) அல்லது இந்த நேரத்தையொத்த ஒரு நாளின் மறு பாதியில் (இரவு 12.00 மணி) பித்த நீர்ப்பை இயங்கும் நேரத்துடனோ சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், நமது இதயம் அல்லது பித்த நீர்ப்பை பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய சூழ்நிலையில் இருக்கிறது என்பதை சென்ற இதழில் அறிந்திருக்கிறோம். மேலும் இதயத்தை பாதிக்கக்கூடிய செயல்களாவன: இதயம் இயங்கும் உச்சி வேளையில் கடினமாக உழைத்தல், பலமான ஆகாரமும் உட்கொள்ளுதல் போன்றவைகளாகும். கோடைக்காலம் இதயத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய சீதோஷ்ண நிலையாகும். இந்த பாதகமான சூழ்நிலை அனைத்திலிருந்தும் இதயத்தை பாதிக்க விடாமல் காப்பாற்றக்கூடியது கசப்பு ருசி வகை உணவுகள்தாம்!

வெயிலுக்கும், இதயத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமுண்டு. பெரும்பாலானவர்கள் **SUN STROKE** (வெயிலில் செல்லும் போது அல்லது வெயிலின் வேகம் அதிகரிக்கும் போது, மயக்கம் ஏற்படுதல்) அறிந்திருப்பார்கள். இது எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதில்லை. இதயத்தின் இயங்கும் தன்மையில் பலஹீனம் அல்லது சோர்வு ஏற்பட்டிருந்தால், கோடைக் காலம் போன்ற இதயத்திற்குப் பாதகமான சூழ்நிலையில் இதயம் மேலும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் சீரான இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படுகிறது. மேலும் இரத்த ஓட்டத்தில் திடீரென தடையும் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக உடனடியாக மயக்கம் ஏற்பட்டு கீழே விழுந்து விடக் கூடிய சூழ்நிலை உருவாகிறது.

சிலருக்கு வெயிலைக் கண்டாலே பிடிக்காது. வெயிலில் சென்றால், வெயில் பட்ட இடங்களில் ஒரு மாதிரியான எரிச்சல் உண்டாகும். சிலருக்கு உடம்பு முழுவதும் சூடும் எரிச்சலும் கலந்து பெரும் கஷ்டத்தை உண்டாக்கும். இதை (கோடைக் காலத்தில் மனதுக்கும், உடலுக்கும் ஏற்படும் கஷ்டங்களை)க் கொண்டே இருதயத்தில் உள்ள பலஹீனத்தை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். இந்த பலஹீனத்தை முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்தி இருதயத்தை பலப்படுத்தக் கூடிய முக்கியமான அக்குபங்சர் புள்ளிகள் இருதய சக்தி நாளத்தில் உள்ள 5—வது புள்ளியும், 3—வது புள்ளியுமாகும். **(Heart Meridian — Point 5 & Point 8)**

ஒருமுறை 30 வயது மதிக்கத்தக்க பெண் ஒருவர் தன்னுடைய கஷ்டங்களை இவ்வாறு விளக்கமாகக் கூறுகிறார்: "டாக்டர், நான் பெரியவளாகி இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகுதான் என்னுடைய கஷ்டங்களை உணர ஆரம்பித்தேன். அப்போது எனக்கு வயது 15. கோடை விடுமுறையில் குடும்பம் சகிதமாக, மஹாபலிபுரத்திற்கு பிக்னிக் போயிருந்தோம். நல்ல வெயில். என்னுடைய மற்ற சகோதர சகோதரிகள், அம்மா, அப்பா அனைவரும் கடற்கரையில், தண்ணீரில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். நான் கடலில் நிற்பதற்குப் பயந்ததால் அவர்களுடைய செருப்புக்குக் காவலாக சுட்டெரிக்கும் மணலில் நின்று கொண்டிருந்தேன். கண்கள் இருள ஆரம்பித்தது... அதன் பிறகு கண் விழித்துப் பார்த்த போது பெரிய பட்டாளமே என் கண் முன்னால் நிற்பதைப் பார்த்தேன். மணி மாலை 6. வெள்ளை உடை அணிந்த டாக்டர்களும், நர்சுகளும் நடமாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். கையில் 'க்ளுகோஸ்' ஏறிக் கொண்டிருந்தது...

எனக்கு எல்லாமே ஓரளவுக்குப் புரிந்து விட்டது. நான் எதுவும் பேசவில்லை. என்னால் என் குடும்பத்தாருடைய பிக்னிக்கே




இதோ வந்தாச்சு
ஷிப்ரா
கிளீனிங் பவுடர்
வீட்டுப் பாத்திரங்களுக்கு
பளபளப்பு
கரங்களுக்கு பாதுகாப்பு
ஆம் தரம் குறைந்த கிளீனிங் பவுடர்கள் உங்கள் பாத்திரங்களுக்கு கீரல்கள் ஏற்படுத்துவதுடன், அவற்றுள் உள்ள சில இரசாயனப் பொருட்கள் பாத்திரங்களின் பளபளப்பையே போக்கிவிடும். அத்துடன்...
கரங்களுக்கும் பாதுகாப்பற்றது.
ஆனால், தரத்தில் சிறந்த ஷிப்ரா கிளீனிங் பவுடர் கரங்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது அத்துடன்...
பாத்திரங்களுக்கு என்றென்றும் பளபளப்பு மினுமினுப்பு நிச்சயம்.
ஷிப்ரா வாஷிங் பவுடரும் கிடைக்கிறது.
அஸ்வினி கெமிக்கல்ஸ் கிச்சிபாளையம், சேலம்-636 015 Ph 68139, 66706
Mayur 168/86


பல்லாயிரக் கணக்கான இல்லத்தரசிகளின் நம்பிக்கைக்குரியது!
எல்.ஜி
கூட்டுப் பெருங்காயம்
போலி சரக்குகள் உள்ளன ஜாக்கிரதை!
லால்ஜீ கோது & கம்பெனி
சௌகார்பேட்டை, சென்னை-600 079.
L.G.
ASAFOETIDA
LALJEE GODHOO & CO.
SOWCARPET MADRAS
ASAFOETIDA POWDER
RAE-2111

கெட்டுப் போய் விட்டதே என்ற வருத்தம் ஏற்பட்டது. அன்றிலிருந்து எனக்குள் ஒரு 'காம்ப்ளெக்ஸ்' எப்போதுமே உண்டு. ஆனால் இன்று வரை இந்த காம்ப்ளெக்ஸை வெளிப்படுத்தியது கிடையாது. எனக்கு ஒரு சந்தேகம் என்னுடைய வியாதிகளுக்கே காரணம் என்னுடைய 'காம்ப்ளெக்ஸ்' தானோ என்று.

மறு வருடம் கோடைக்காலம் ஆரம்பமாகும் போது லேசான மயக்கம் ஏற்பட்டது. வெளியில் போகத் தயங்கினேன். இந்த மயக்கம் சூரிய உதயத்துடன் ஆரம்பமாகி மாலை 5.00 மணிக்கெல்லாம் மறைந்து விடுகிறது. ஆரம்ப காலத்தில் கோடை காலத்தில் மட்டுமே இருந்து வந்த தொந்தரவு இப்போது சில வருடங்களாக தினமும் ஏற்படுகிறது'' என்றார்.

நமது நாட்டில் அக்குபங்சர் மருத்துவ முறை மட்டும் பிரபலமான நிலையிலிருந்திருந்தால், கோடை விடுமுறையில் முதல் முறையாக 15 வருடங்களுக்கு முன் மயக்கம் ஏற்பட்ட (Sun stroke) அன்றே அந்தப் பெண்ணுக்கு இருதயத்தில் உள்ள பலவீனத்தைக் கண்டறிந்து நிவர்த்தி செய்திருக்க முடியும். வயது 30 ஆகியும் எந்தக் கஷ்டமும் நீங்காமல் மேலும் மேலும் பலவிதமான புதுத் தொல்லைகளினால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் நிலைமை ஏற்பட்டிருக்காது. இந்த நிலையிலும் அந்தப் பெண்ணுக்கு முழுமையான நிவாரணம் அளித்தது இருதய நாளத்தில் உள்ள 3—வது புள்ளியும் — 5—வது புள்ளியும்தான் (Hear meridian point 3 & point 5) இந்தப் பெண்ணுக்குத் தொடர்ச்சியாக முதல் 5 நாட்கள் ஒரு நாளைக்கு 5 நிமிடம் விதம் வைத்தியம் அளிக்கப்பட்டது. பிறகு வாரம் ஒருமுறை விதம் 8 வாரங்கள் (ஆக மொத்தம் 13 முறை) வைத்தியம் அளிக்கப்பட்டது. நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு ஏற்பட ஆரம்பித்த நிவாரணம் 2 மாதங்களில் பூரண குணத்தைக் கொடுத்தது. இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு அந்தப் பெண் ஒரு புதுத் தகவலைக் கொடுத்தார். அதாவது சமீப காலமாக லேசாகத் தலையைக் காட்ட ஆரம்பித்த இரத்தக் கொதிப்பு நார்மலா'ன நிலைக்குத் திரும்பி விட்டதாம்!

அக்குபங்சர் மருத்துவ முறையில் வைத்தியம் அளிக்கும் போது, "ப்ளட் பிரஷர்'' எவ்வாறு குறையும் என்பதைக் கீழ்வரும் விளக்கத்திலிருந்து தெளிவாக அறியலாம். உதாரணமாக, ஒருவன் கீழே விழுகிறான். சிராய்ப்பு ஏற்படுகிறது. சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட உடன், அந்த இடத்தில் தோல் முதலில் வெளுப்பாகக் காணப்படுகிறது. சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட அந்த இடத்திலிருந்து சூடும், எரிச்சலும் கிளம்புகிறது. பிறகு ஆங்காங்கே சொட்டுச் சொட்டாக இரத்தம் கிளம்பி, சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட இடம் முழுதும் இரத்தம் கசிந்து சிகப்பு நிறமாக மாறுகிறது. சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து கிளம்பும் சூடானது, அந்த இடத்திலிருந்து வெளிப்படும் சக்தி (Energy)யைக் குறிக்கிறது. சக்தி வெளிக் கிளம்பி சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு தான் இரத்தம் அந்த இடத்திற்கு வருகிறது. ஆக இரத்தம் சீராக ஓட வேண்டும் என்றால் அதற்கு முன்னதாக சக்தி (Energy) யானது உடல் முழுதும் பரவ வேண்டும். அப்படிப் பரவினால்தான், இரத்த ஓட்டமும் உடல் முழுமையிலும் பரவும். அதற்கு மாறாக சக்தி ஓட்டம் நடைபெறும் நாளங்களில் எங்கேனும் தடை ஏற்படுமானால் இரத்த ஓட்டமும் தடைபடுகிறது. இவ்வாறு பல இடங்களில் இரத்த ஓட்டம் தடைபடும் பொழுது, இரத்த ஓட்டம் நடைபெறும் அளவானது சுருங்கி விடுகிறது. இதன் காரணமாக இரத்தத்தில் 'அழுத்தம்' (Blood Pressure) அதிகமாகிறது.

சுருக்கப்பட்டு விட்ட இரத்த ஓட்டத்தின் அளவை விரிவுபடுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை உடல் முழுவதும் பரவச் செய்வதின் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியும். இந்த இரத்த ஓட்டத்தின் தடையை நீக்க, சக்தி நாளங்களில் ஏற்பட்டுள்ள தடையை நீக்க வேண்டும். ஏனெனில் 'சக்தி' யானது ஓரிடத்தை முன்னதாகச் சென்றடைந்த பின்பே, இரத்த ஓட்டம் அதைப் பின்பற்றிச் செல்லும் என்பதைத்தான் சற்று முன்னதாக விளக்கியிருந்தோம். இந்தச் சக்தி ஓட்டத்தின் (Energy flow) அமைப்பை அறிந்திருக்கும் ஒரே வைத்திய முறை 'அக்குபங்சர்' ஒன்றுதான்!

காய்கறிக் கடையில் கத்தரிக்காயின் மேற்புறம் நன்றாக ஆராய்ந்து பொறுக்கிக் கொண்டிருந்தார் ஒரு பெரியவர். 'என்ன பார்க்கிறீர்கள்?' என்று கேட்ட என்னிடம், காயின் மேற்புறம் இறுக்கமாகக் கூடி இருந்தால் முற்றல் என்றும், இடைவெளி அதிகமாகத் தெரிந்தால் பிஞ்சு என்றும் சொன்னார். அம்முறையில் பொறுக்கிய காய்களை வெண்ணையாக நறுக்க முடிந்தது. கறியும் அமுதாக இருந்தது.

— ராஜம்.



வாசகிகளின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, இக்கட்டுரையை எழுதும் டாக்டர்களின் முகவரியை வெளியிடுகிறோம்: —

டாக்டர் சித்திக் ஜமால்,
டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான்,
கிரெஸண்ட் கோர்ட், 3-வது மாடி,
963/16, பூந்தமல்லி ஹைரோடு,
சென்னை — 84.

போன்: 662624.



நாங்கள் இந்தக் காலனிக்கு வந்த புதிது. எங்கள் வீட்டிற்கு எதிரில் ஒரு தெலுங்கு குடும்பம் இருந்தது.

அன்று தீபாவளி. அந்த வீட்டுப் பெண்மணி என்னிடம் வந்து ஏதேனும் ஸ்வீட் செய்யும் விதத்தைக் கூறினால் தான் வீட்டில் செய்வதாகவும், முன்பின் ஸ்வீட் செய்து பழக்கமில்லையாதலால் சுலபமாகச் செய்யக் கூடியதாகவே இருந்தால் நல்லது என்றும் கூறினார்.

நான் சுலபமாகச் செய்யக் கூடிய 'ஸண்டே ஸ்வீட்' என்ற ஸ்வீட் செய்யும் விதத்தைக் கூறினேன்.

அதாவது ஒரு கப் ரவை, ஒரு கப் பால், ஒரு கப் நெய், ஒரு கப் தேங்காய்த் துருவல், மூன்று கப் சர்க்கரை இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கிளறி நுரையாக வரும் சமயம் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி வில்லைகள் போடுமாறு கூறிவிட்டு வந்து விட்டேன்.

அன்று மாலை அந்தப் பெண் கூப்பிட்டு அனுப்பினாள். அந்தப் பெண் என்னிடம், 'என்ன பிரபாஜி, நீங்கள் சொன்ன ஸ்வீட் வில்லைகள் போட வரவில்லையே. இருப்பினும் நான் சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன். நன்றாகவேயிருக்கிறது. நீங்கள் சொன்னது போல் நுரையாகவும் வரவில்லை. இருங்கள், நீங்களும் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்' என்று பிளேட்டில் கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது.

"என்ன, நீங்கள் இதை அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவில்லையா?' என்றேன் பதற்றத்துடன்.

'அடுப்பிலும் வைக்க வேண்டுமா — அதை நீங்கள் சொல்லவேயில்லையே' என்றாளே பார்க்கலாம்!

ஆக, 'அடுப்பை மூட்டி பாத்திரத்தை வைத்துக் கைகளால் கரண்டியைப் பிடித்துக் கிளறி உஷ்ணம் அதிகமானால் தணலைக் குறைத்து' என்றெல்லாம் மனைமாட்சியில் சொல்வது போல் சொல்ல வேண்டும் போலும் — என்றெண்ணிய நான் பொங்கி வந்த சிரிப்பையும் அடக்கிக் கொண்டு பொறுமையாக செய்யும் முறையை மீண்டும் ஒருமுறை அவர்கள் பாணியிலேயே விளக்கி விட்டு வந்தேன்.

இரவு அவர்கள் பையன் நான்கு வில்லைகளைத் தட்டில் கொண்டு வந்து கொடுத்தவன், 'என் அம்மா ஸண்டே ஸ்வீட்டிற்குப் பதிலாக 'கல் ஸ்வீட்' செய்திருக்கிறார்கள். இதைச் செய்ய அவர்களுக்கு ஒரு மணி நேரம் பிடித்தது. உங்கள் பல் பத்திரம். சாப்பிட்டுவிட்டுக் கோபத்தில் எங்கள் வீட்டை நோக்கி வீசியெறியாதீர்கள் — எங்கள் வீட்டு ஜன்னல் கண்ணாடிகள் உடைந்துவிடும்' என்று ஓடிவிட்டான்.

பத்து நிமிடங்களில் செய்யக் கூடிய ஸ்வீட்டை ஒரு மணி நேரத்தில் செய்திருக்கிறார்கள் என்று அறிந்தபோது எனக்குச் சிரிப்பதா அழுவதா என்று தெரியவில்லை.

— பிரபா டாக்கர்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Alliance for Vadula/Makaham 29/160 Tamil boy sanskrit pundit, natyashastra visharada, bharatakala shastra pracharamani well settled fair good-looking homely girl wellversed in dancing and music. Reply to Box No. 1153.

* பரத்த. தொண்டு மனப்பான்மையுள்ள முப்பது வயது வரையுள்ள மாத்வ பெண்ணோ/தனி மாத்வ விதவையோ/இதர தமிழ் நாட்டு பிராமணப் பெண்ணோ நாற்பத்தைந்து வயதான கன்னட மாத்வ, கை, கால் சுவாதீனமற்ற மூன்று சக்கர சைக்கிளில் நடமாடும் மணமகன், வசதியான வாழ்க்கை, வீட்டுடன் கட்டிட காண்ட்ராக்ட் வேலை செய்பவருக்குத் தேவை. ஹரிவத்சம் — பூசம் நட்சத்திரம். பெட்டி எண்: 1154.

* Alliance invited for Kerala Iyer Vadamal, Koundinya Pooram, Electronics Engineer Boy 38/180/8500/-. Subsects no bar. Send horoscope, biodata, family particulars to Box No. 1155.

* பாலக்காடு ஐயர், வடமான் ரேவதி, கௌசிக கோத்திரம், 36/5'4''/1100/- தமிழ்நாடு அரசில் உள்ள வரனுக்கு, சென்னையில் மாற்றல் கிடைக்கக் கூடிய, வேலையில் உள்ள 30 வயதுக்குள் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1156.

* சோழிய வெள்ளாளர் பட்டதாரி, அரசு உத்தியோகம், இந்தியன் ரேவியில் 24/5'8''/1500/— சம்பளம், நல்ல நிறம், நற்குணங்கள் நிறைந்த மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி அல்லது +2 படித்து உத்தியோகத்திலுள்ள நல்ல அழகும், குடும்பப்பாங்கும் தெரிந்த பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1157.

* இந்து சோழிய வேளாளப் பிள்ளை, எம்.எஸ்.சி.,எம்.எட்., உயரம் 172 செ.மீ., வயது 28, மாநிறம், கவர்ச்சிகரமான தோற்றம், அரசு மேல் நிலைப் பள்ளியில் நிரந்தர (பிஸிக்ஸ்) பி.ஜி. அஸிஸ்டெண்ட்., காவிதே மில்லத் மாவட்டத்தைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட மணமகனுக்கு, இதே இனத்தைச் சார்ந்த வேலையில் உள்ள சம தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1158.

* வாணிய செட்டியார், நல்ல வசதியுள்ள மணமகனுக்கு 27 வயது, பி.காம்., சீனியர் கிரேட் ஸ்டெனோ பாண்டிச்சேரி அரசு ரூ. 2,100/— நல்ல அழகுள்ள, சிகப்பு நிறமான, படித்த மணமகள் தேவை. விளம்பரம் நல்ல தேர்வுக்காக அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1159.

* அனாதை அல்லது சிறு வயதிலே பெற்றோரை இழந்த பெண் தேவை. மணமகன் பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் எஞ்சினியர்/இந்து ஆதிதிராவிடர்/27 வயது/2500 ரூபாய்/ நல்ல குடும்பம். குணம், அழகு, படிப்பிற்கு முன்னுரிமை. அனாதைப் பெண் அல்லது சிறு வயதிலே பெற்றோரை இழந்த பெண் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி, மதம் முக்கியமில்லை. பெட்டி எண்: 1160.

* தமிழ் ஐயர் அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டன்ய கோத்திரம், வயது 28, உயரம் 165 செ.மீ., தமிழக அரசு நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 1400/— வருமானம் பெறும் பி.ஏ., வரை படித்த பிரபல இசைக் குழு மெல்லிசை பாடகரான மேற்படி வரனுக்கு நடுத்தர, சிறிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க உத்யோகத்தில் இருக்கும் மணமகள் தேவை. விபரங்களுக்கு பெட்டி எண்: 1161.

* வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மத்திய அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் ரூ. 3,000 மாத வருமானம் உடைய விவாகரத்து ஆன குழந்தை இல்லாத ஆரோக்யமான 35 வயது ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திர தமிழ் ஐயர் வடமாள், அனுஷம் மணமகனுக்கு வேலைக்குப் போகாத அழகான அடக்கமான 28 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1162.

* 27/165 செ. மீ., பி. யு. சி., ஐ.டி.ஐ., கேட்டை, சென்னையில் அரசு பங்கீட்டு நிறுவனம், எவ்விதத் தீய பழக்கமும், குடும்பச் சிக்கலும் அற்ற, கலை இலக்கிய ரசனை, கனிவான குணமுள்ளவர். தற்சமயம் சுமாரான மாத வருமானமுள்ளவருக்கு அகமுடையார் துளுவ வேளாளர் இன வேலைக்குப் போகிற அல்லது நிரந்தர குடும்பப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1163.

* ஆர். சி. கிறிஸ்தவ உன்னத நாடார் குலம், 49½ வயது ரூபாய் 1000/- மேல் வருமானம், பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவருக்கு 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட அமைதியான எளிய ஜீவிதம் நடத்தும் உன்னதமான பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பங்காளிப் பெண் தேவை. ஜாதிமதம்பேதம்இல்லை. குழந்தைகள் இல்லாத விதவைகளுக்கு முதலிடம். எல்லா விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுக. பெட்டி எண்: 1164.

* இந்து. சோழிய வெள்ளாளர் வயது 36, மாத வருமானம் ரூ. 1000, உள்ளவருக்கு குழந்தைகள் இல்லா விதவைப் பெண் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். எளிய மணம். எழுதுக. பெட்டி எண்: 1165.

* சோழியவெள்ளாளபிள்ளை, 29 வயதான பி.காம்., படித்து ரூ. 2000/— சம்பளத்தில் நல்ல வேலையிலிருக்கும் திருமணமாகி முதல் வருடத்திலேயே பிரசவத்தில் மனைவியை இழந்த பையனுக்கு, பெண் தேவை. நலமாக இருக்கும் குழந்தையை பையனின் குழந்தை இல்லாத சகோதரி சுவீகாரம் எடுத்துக் கொண்டாள். பெட்டி எண்: 1166.

* Alliance from non-Kashyapa Girls 30-35 graduate, good looking and affectionate for groom 42 Kerala Palghat Vadama, Hastham C.A. Senior Officer in Nationalised Bank. He is widower with two school going sons, God fearing and teetotaller. Widows without encumberance may also respond to Box No.1167

* Alliance invited for Naicker (Boyar) Boy 29/169/B.Sc (Agri), selected as Agricultural Officer, from handsome graduate/+2, Girl employed. Caste no bar (except SC/ST). To Box No.1168

* தமிழ் விஸ்வகர்மா 30/163 செ.மீ./டி.எம்.ஈ./1800 பி.எச்.ஈ.எல்., திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அல்லது வேலையிலுள்ள அழகிய குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1169.

* சீர்கருணிகர் (கணக்குப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயதுடைய சென்னையில் மத்திய அரசில் ரூ. 2100 சம்பளம் வாங்

கும் பட்டதாரி மணமகனுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1170.

* திருச்சியைச் சேர்ந்த சோழிய வெள்ளாளர் கொழும்பில் வசிக்கும் A.L. படித்த பிரபல ஏற்றுமதி இறக்குமதி நிறுவனத்தில் ஸ்டோர் மேனேஜராகப் பணிபுரியும் 30 வயது. சிவந்த நிறம் 5'5'', மாதம். ரூ. 3500 சம்பளம் பெறும் அழகான வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, அழகான 26 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1171.

* கொங்கு வேளாளர், வயது 29, மில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 1,800/— பெறும் மணமகனுக்கு நல்ல தோற்றம் உள்ள பெண் தேவை. சாஸ்திர சம்பிரதாயம் இல்லாத திருமணம். பெட்டி எண்: 1172.

* பி.ஏ., படித்த அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும், விவாகரத்து ஆகி எந்தவிதத் தடையும் இல்லாத 33 வயது மணமகனுக்கு படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1173.

* சேலம் ஜில்லா வன்னியர் (படையாட்சி) வகுப்பு, வயது 33 படிப்பு பி.எஸ்.சி., கெமிஸ்டிரி, நட்சத்திரம் ஆயில்யம், கோவாவில் தனியார் கம்பெனியில் ஷிப்டு ஆபீசர் வேலை. சம்பளம் ரூ.3000/— A.M.I.C.E. படிக்கும் வரனுக்கு மேற்படி வகுப்பு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1174.

* சென்னையில் நிரந்தர பணியில் மாதம் ரூபாய் 1800/— வருமானமுள்ள 27 வயது தமிழ் ரெட்டியார் மணமகனுக்கு, 25 வயதிற்குள் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த சற்று உயரமுள்ள பெண் தேவை. பெண்ணின் விபரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1175.

* தேவர் குலம், I.T.I. வயது 27, உயரம் 170 செ.மீ., பாய்லர் ஆபரேட்டராக பொது நிறுவனம் ஒன்றில் சுமார் ரூ. 1350/— சொந்த வீடு உடைய, திருவாதிரை நட்சத்திரம் உடைய பையனுக்கு, வேலைக்குப் போக தகுதியுடைய அல்லது வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதி, மதம் தேவை இல்லை. பெட்டி எண்: 1176.

* பிரஹசரணம், அவிட்டம் நட்சத்திரம், கௌசிக கோத்திரம், 33 வயது, 172 செ.மீ. உயரம், எம்.பி.பி. எஸ். (ஹானர்ஸ்), எம். டி. (ஜென். மெடி) படித்த டாடா நகரில் கவர்ன்மெண்டு மெடிக்கல் ஆபீசராக வேலை பார்க்கிற டாக்டருக்கு, குடும்பப்பாங்கான நல்ல அழகான ஐயர் டாக்டர் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1177.

* தமிழ் இந்து யாதவர் 33, எஸ். எஸ். எல். சி., தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு யில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் மருத்துவத்துறையில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. பரந்த மனப்பான்மையும் நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவரும் வெளிநாட்டில் வேலை செய்ய விருப்பமுள்ளவரும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1178.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் குலத்தைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்ஸி (Food Tech) படித்த, 5' 10'' உயரம் கொண்ட வட இந்தியாவில் தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ.3000 சம்பாதிக்கும், வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, 29 வயதான மணமகனுக்கு. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1179.

* கவரா நாயுடு, அனுஷம் மாதிரம், உயரம் 5'8'' வயது 29, பி.எஸ்ஸி., படித்து கர்னாடகா மாநிலத்தில் ஸ்டேஷன் மாஸ்டராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நல்ல அழகும் சிவப்பு நிறமும் தோற்றமும் பட்டதாரி அல்லது +2 படித்த பெண் 24 வயதிற்குள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1180.

* இரயில்வேயில் ஸ்டேஷன் மாஸ்டராக பணிபுரியும் பி.எஸ்ஸி படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள இந்து நாடார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 5' 9'' உயரமுள்ள 32 வயதும் மாதம் ரூ. 3000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு இந்து நாடார் வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1181.

* கோவை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த, சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற, குழந்தைகள் எதுவும் இல்லாத, சொந்தத் தொழில் மற்றும் ஃபைனான்ஸ் நடத்தி வரும் 29 வயதுடைய செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மிருகசீரிஷம் நட்சத்திரம் உடைய மணமகனுக்கு அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1182.

* திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, 29 வயது, 173 செ. மீ. உயரமுள்ள மத்திய அரசில் இஞ்சினீயராக சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 23 வயதுக்குள், 155 செ. மீக்கு மேல் உயரம் உள்ள சிவப்பு நிறத்துடன் குடும்பப்பாங்கான அழகான பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1183.

* பார்க்கவகுலம் (மலையமான்), 26, முதுகலைப்பட்டம் (எம். ஏ.) மத்திய அரசில் பணிபுரியும் சென்னையில் தனி சொந்த வீடுடையவருக்கு பணியிலுள்ள அல்லது தொழிற்கல்வி படித்த/படிக்கக் கூடிய அல்லது தகுதி வாய்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1184.

* Wanted suitable graduate employed Girl in Govt/Bank/Public/Private Sector undertaking in Madras or Graduate girl well qualified for job, for garga gothram, brahacharanam boy 28/152 cms/1800/- Public Sector undertaking in Madras. Box No. 1185.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம் (8 — இல் செவ்வாய்) வயது 32 தென்னக ரயில்வேயில் ரூ. 1400/- சம்பளம் பெறும் பையனுக்கு வடமான் அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1186.

* Alliance invited for Madhwa Brahmin Central Government employed boy 31/157/2000 Mirughasheersamstar.Gowthama Gothram employed/unemployed girls. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 1187.

* Alliance invited for handsome fair-looking lad naithrubakashyapa gothram, visakam, vadama, 26/170cms/2100p.m. Diploma Engineer in foreign collaborated company at Madras from fair-looking Girls (only vadamas) Decently employed at Madras or transferable to Madras. Send horoscope details. Box No. 1188.

* சௌராஷ்டிரா ஜாபாலி கோத்திரம் பூரட்டாதி 32 வயது. சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு. சென்னையில் அரசு/பள்ளியில் பணிபுரியும் சௌராஷ்டிரா மணமகள் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1189.





மகளிர் முன்னேற்றத்திற்கு
முதல்வர் கலைஞரின்
முத்தான திட்டங்கள்

வெளியீடு:
செய்தி-மக்கள் தொடர்புத்துறை
தமிழ்நாடு அரசு.

பெண்களுக்குச் சொத்தில் சம உரிமை

தமிழகத்தில் முதல் முறையாக பெண்களுக்கு பரம்பரைச் சொத்தில் சம உரிமை. மார்ச் திங்கள் 25ம் நாள் முதல் அமலில் உள்ளது.

வேலை வாய்ப்பில் பெண்களுக்கு 30% இட ஒதுக்கீடு

அரசு அலுவலகங்கள், பொதுத்துறை நிறுவனங்கள் மற்றும் உள்ளாட்சி மன்றங்களிலுள்ள வேலை வாய்ப்புகளில் மகளிர்க்கு 30% ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. பள்ளிகளில் முதல் இரண்டு வகுப்புகளுக்கு மகளிரே ஆசிரியைகளாக இனி நியமிக்கப்படுவார்கள்

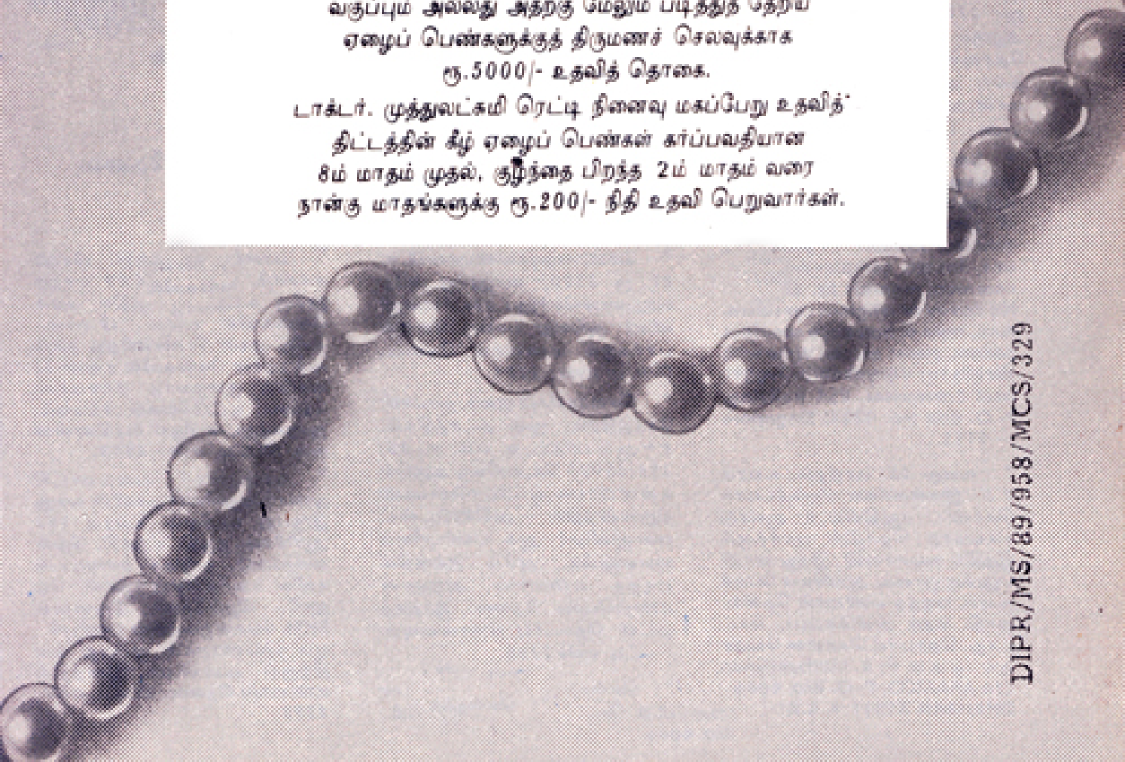
ஏழைப் பெண்களுக்கு இலவசக் கல்வி

ஈ.வெ.ரா. நாகம்மையார் நினைவு மகளிர் இலவசக் கல்வித் திட்டத்தின் கீழ் பி.ஏ., பி.எஸ்.சி., போன்ற பட்டப்படிப்பு வரை ஏழைப் பெண்களுக்கு இலவசக் கல்வி.

படித்த ஏழைப் பெண்களுக்கு திருமணச் செலவு.

மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார் நினைவு திருமண உதவித் திட்டத்தின் கீழ் எட்டாம் வகுப்பும் அல்லது அதற்கு மேலும் படித்துத் தேறிய ஏழைப் பெண்களுக்குத் திருமணச் செலவுக்காக ரூ.5000/- உதவித் தொகை.

டாக்டர். முத்துலட்சுமி ரெட்டி நினைவு மகப்பேறு உதவித் திட்டத்தின் கீழ் ஏழைப் பெண்கள் கர்ப்பவதியான 8ம் மாதம் முதல், குழந்தை பிறந்த 2ம் மாதம் வரை நான்கு மாதங்களுக்கு ரூ.200/- நிதி உதவி பெறுவார்கள்.



* சைவ வேளாளப் பிள்ளை மணமகன். வயது 39. II B.Sc., சென்னையில் வேலை. இதே குலத்தில் பிறந்த சென்னையில் மத்திய/மாநில அரசாங்கப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி: பெ. சேதுராமலிங்கம், M—42, தமிழ்நாடு ஹவுஸிங் போர்டு, கொளத்தூர், சென்னை 99.

* ஸ்ரீவத்ஸகோத்திரம்,வடமான் வயது 30, அஸ்வினி நட்சத்திரம், மாத வருவாய் ரூ. 3100/- பெட்ரோலியம் கார்ப்பரேஷன் ஆபரேட்டிங் ஆபீசர், பம்பாய் — விவாகரத்தான வாலிபருக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி: 7, 20—வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை — 61. பம்பாய் விலாசம்: 27/104, H. P. Nagar East Vashiraka Bombay — 400 074.

* சொந்த வீடு, என்ஜினியர், ரூ. 3000/- சம்பளம், 28 வயது 5' 10'' சிவப்பு நிறம், ஒல்லியான செங்குந்தர் வரனுக்கு சைவமாக இருக்க இசைகின்றசிவப்பு,மாநிறமான டிகிரி +2 முதலியார் பெண் தேவை. வி. சுந்தரமூர்த்தி முதலியார் எண். 5, III மெயின் தெரு, கிருஷ்ணாபுரம், " திருநின்றவூர், — 602 024.

* ஆதிதிராவிடர் பறையர் மத்திய அரசில் ஆபீசராக பணிபுரியும் 29 வயது, உயரம் 1.63 மீ. ரூ. 2300/- சம்பளம் பெறும் அழகும் நற்பண்பும் வாய்த்த தார தோஷம் உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல அழகும் குடும்பப்பாங்குமான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1190.

* Desired a fair, tall, good looking, unmarried, healthy Girl, not exceeding 25 years old and of good moral character for Tamilian bachelor, 29 years, 172 cms, brown complexion, businessman, monthly Rs. 27,000/- No dowry or religious considerations, caste or horoscope conscious persons, please excuse. Write with details to: Vijayakanth, Juggernaut Enterprises, PSA Building, P. O. Box No. 0324, Singapore — 9111.

* வயது 33, மாநிறம், உயரம் 5'3'' இலங்கையை பிறப்பிடமாக கொண்ட சவூதியில் 6 ஆண்டு காலமாக தொழில் பார்க்கும் இந்திய வம்சாவளி. இந்து வாலிபனுக்கு ஓரளவு ஆங்கிலம் பேசக் கூடிய, படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம் அனிக்கப்பட மாட்டாது. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: R. Muthukrisnan, C/o ARAMCO, P. O. Box 4066 DHAHRAN 31311, K.S.A.

* தஞ்சை மாவட்டம் சைவ கார்காத்த வெள்ளாள இனம், வயது 29, எம்.எஸ்.சி., எம்.எட்., சென்னையில் அரசு உதவி பெறும், தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியராக பணிபுரியும் சம்பளம் மாதம் ரூ. 2800 மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1191.

* இந்து பத்மசாலியர் சைவம், 39, 170 செ. மீ., பி. எஸ்ஸி., ரூ. 4300/- வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 1192.

* கம்மவார் — பலிஜா பெற்றோருடைய மகன் வயது 29, உயரம் 172 செ. மீ. சிவப்பான அழகான விமானப்படையில் தரை ரேடார் பிரிவில் பெங்களூரில் பணிபுரியும் மாத சம்பளம் ரூ. 2500/—ம் பூர்வீக வீடு, நிலம் சொத்து உள்ள மணமகனுக்கு செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத படித்த அழகான சிவப்பு நிறமுள்ள கம்மவார் மணமகள் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் பெட்டி எண்: 1193.

* சொந்த வீடு, பி.எஸ்.ஸி., 33 வயது, சென்னையில் மத்திய அரசாங்க சம்பளம் ரூ. 2,500/— வில்லங்கமில்லாத விவாகரத்து பெற்ற, குழந்தைகள் இல்லாத முதலியார் மணமகனுக்கு, மறுதாரமாக படித்த, நல்ல நடத்தையுள்ள அழகான, வேலைக்குச் செல்லும்/இல்லாத மணமகள் தேவை. வரதட்சணையற்ற எளிய திருமணம். ஜாதி பேதமில்லை. ஏழைக் குடும்பத்து பெண்ணாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1194.

* சௌராஷ்டிரமணமகன்பி.ஈ. 27, ரூ. 3200/- வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த டாக்டர் என்ஜினியர் அல்லது பாங்கு வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1195.

* சௌராஷ்டிர குலம், ஜாபாலி கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம், 4 — ஆம் பாதம், டி. எம். ஈ., 29/168/2500/- டெல்லிக்கு அருகில் உள்ள பிரபல ஆட்டோமொபைல் நிறுவனத்தில் அசிஸ்டெண்ட் என்ஜினியர் ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு அதே குலத்தில் படித்த, பண்பான, அழகான மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 1196.

* செங்குந்த முதலியார், படிப்பு பி.ஏ. பெயில், உயரம் 165 செ.மீ., மாதம் ரூ. 2000 வருமானம் உடைய சுயதொழில் மற்றும் சுமாரான வசதி உடையவர், 38 வயது, பிறந்த தேதி 21.12.1951, உத்திர நட்சத்திரம், ஜாதகம் உள்ளவர்களும், மற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1197.

* படித்த அல்லது வேலை பார்க்கும் அழகிய பெண் தேவை. மணமகன் இந்து கள்ளர் மெடிக்கல் டெக்னீஷியன் வயது 33, உயரம் 5' 10'' நல்ல தோற்றம் பண்பான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். பெண் அதே இனம் அல்லது முக்குலத்தோரைச் சேர்ந்தவராக இருக்கலாம். பெட்டி எண்: 1198.

* தென்கலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் அக்கவுண்டண்ட் ஆகப் பணிபுரியும் 34 வயதுள்ள வரனுக்குப் படித்த, பண்புள்ள, வசதியுள்ள பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1199.



மணமகன் தேவை

* பரணி, ஸங்கருதி, பிரஹசரணம், 29/155/1400 மாற்றலுக்கு உட்பட்ட மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள, பி.காம்., தமிழ் ஐயர் பெண்ணிற்கு நல்ல ஸ்திரமான வேலையில் உள்ள 32 வயதிற் குறையாத மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2189.

* தகப்பனார் படையாட்சி தாயார் முதலியார் மகளின் வயது இருபது மாநிறம், உயரம் 162 ஆசிரியை தகுதி. திருச்சி, தென்னாற்காடு, தஞ்சை மாவட்டங்களில் உயர்நிலைப் பள்ளி, கல்லூரி, நெய்வேலி நிறுவனம் BHEL போன்றவற்றில் பணிபுரியும் நற்பண்புள்ள முப்பது வயதிற்குள் வன்னியர் இனத்தில் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2190.

* எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஷார்ட் ஹாண்டு, டைப்ரைட்டிங் தெரியவர், காஸ்யப கோத்திரம், மக நட்சத்திரம், வேலையில் இல்லாத 33 வயது கன்னட மாத்வ பெண்ணிற்கு 40 வயதிற்குள் அரசாங்க-தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணுக்கு ஜாதகம் இல்லை. எப்பிரிவு பிராமணரும் சைவரில் எப்பிரிவினரும் சம்மதம். தாரமிழந்தவர்களும் விவாகரத்து செய்தவர்களும் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண்: 2191.

* இந்து பிரமலைக்கள்ளர், வயது 25, MSc., **Home-Science Dietician**, 5'1'' சித்திரை நட்சத்திரம், துலாம் ராசி, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே இனம், முக்குலத்தோரைச் சேர்ந்த பட்டதாரி இன்ஜினியர், உயர் அரசாங்க அதிகாரி, அல்லது வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. விபரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 2192.

* வடாற்காடு வடமாள், வாதுலம், பூரம், வயது 28, மாநிறம் 5 அடி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தமிழ், ஆங்கிலம் மேல் நிலை, கீழ் நிலை தட்டச்சு தேர்ச்சி பெற்ற, வேலை இல்லாத, சமையல், கைவேலைகள் நன்றாக தெரிந்த பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஜுரத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு காது சற்று மந்தமாயுள்ளது. பெட்டி எண்: 2193.

* சடமர்ஷண கோத்திரம், பூரம் நட்சத்திரம், 32 வயது, பி.ஏ., பி.எட்., படித்த ஆசிரியைக்கு வடகலையில் நல்ல வேலையில் ரூ.2000/— மேல் மாத வருமானம் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2194.

* பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், சிகப்பு நிறம், விசாகம், பி.எஸ்.சி., 24/160/1800 சதர்ன் ரெயில்வே, சென்னை, (அக்கவுண்ட்ஸ்) வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகம், மதறாஸில் உள்ள மணமகன் தேவை. வடமாளும் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2195.

* Alliance invited from decently employed bachelor grooms aged 41-43 for Brahacharanam Gowthama, Revathy, musically talented, graduate, tall, fair 39 years Girl. Sub sect no bar. Apply to Box No.2196

* Alliance from well-educated and employed grooms around 33 years for Telugu speaking Raju Kshatriya Girl M.A. 29 years employed insurance salary Rs.1500/- To Box No.2197

* Alliance invited for Vellala Pillai bride, 26, B.A., fair good looking, home loving from Pillai grooms of respectable family with good employment, like Bank Officer, Engineers, Company secretaries, CA/M.B.As to Box No.2198

* Alliance invited for Garga Vadama, Pooram, Iyer Girl 25/162 fair slim postgraduate Bank employed in Hyderabad. Decent marriage to Box No.2199

* Alliance invited from VG/TG Boys for domestically trained Girl Vadakalai Naithrubakasyapa Gothram Chitrai 33/160/SSLC. To Box No.2200

* Bride groom wanted for Vadagalai Iyengar, Kousika, Bharani, 24/154/ graduate Girl typing higher, temporary job, fair, slim, white complexion, domestically trained. Contact Box No.2201

* Alliance from well placed Engineer, CA, Doctor, Postgraduate is required for a post graduate Sourashtra Girl aged 29 years, employed as an officer. Vegetarian. Caste no bar. To Box No.2202

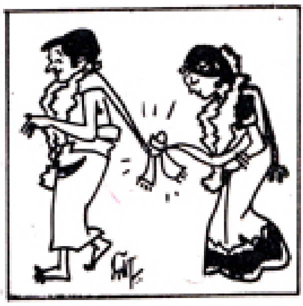
* Alliance invited from decently employed Boys for good looking fair Girl Poulasya Gothram Astasasthram Ayilyam second patham graduate employed in Private company, Coimbatore. 35/5 feet domestically trained. Subsects accepted. Send horoscope to Box No.2203

* Alliance for 34 years old Kannada Madhwa graduate, 5'3" in Railways 1700 p.m. Good looking graduate Girl 25-28. Right hand polio. Early decent marriage. To Box No.2204

* Alliance invited for an Ashtasastharam, Athreya, Bharani, Tamil Iyer Girl, first class Honours graduate, knowing Hindi, 23/165. Reply with horoscope to Box No.2205

* Horoscope details invited from Government Bank employed Vadama/Brahacharanam grooms for Vadama Girl borne 6th December 1956/4'6" slim fair good looking Kausik Uthiradam BA (Hindi/English) not employed. To Box No.2206

* Alliance invited for Koundinya star Makam, Girl 5 feet height, 39 years fair domestically well trained Tamil Nadu State Government employee owns a house at Madras. Well settled need apply. Divorcees and widowers need not apply to Box No.2207



திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

* பெண் அகமுடைய முதலி, அசுவதி நட்சத்திரம், மேஷ ராசி, சிம்ம லக்னம், தோஷமேது மில்லை. ஒல்லி, மாநிறம், உயரம் 5'6'', பி.எஸ்.சி., வேதியியல், எம்.ஏ., அரசியல். பணியிலில்லை. சென்னைவாசி. தகுதி தெய்வ சிந்தனை, 35 வயது மணமகனின் பெற்றோர் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: டி. எச். புஷ்பாராணி, எண். 299 ஏ, ரயில்வே குவார்ட்டர்ஸ், சோலையார்பேட்டை, வ. ஆ. மாவட்டம் — 635 851.

* மத்திய அரசு கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வடமாள், வாதூல கோத்திரம், பூசம் நட்சத்திரம், வயது 33, உயரம் 5'3½'' சம்பளம் ரூ.2000/— சொந்த ஃபிளாட் உள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த நிரந்தர உத்தியோகம் பார்க்கும் பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2208.

* துளுவ வெள்ளாளர், இந்து இனத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தையல்கள், குடும்ப வேலை தெரிந்த 29½ வயது பெண்ணிற்கு, 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட அரசாங்க வேலை அல்லது நல்ல கம்பெனியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2209.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான, அழகும் 23 வயது நிரம்பிய பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு உயரம் 153 செ.மீ. உத்திரட்டாதி, நல்ல குணமுள்ள, படித்து அரசாங்க வேலையிலோ அல்லது பொதுத் துறை நிறுவனங்களிலோ வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. வயது 30, 31 க்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 2210.

* சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை (அசைவம்) வயது 21, பி. ஏ. படித்த அழகிய 5'3'' உயரம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல உத்தியோகம் (பேங்க் ஆபீஸர், எல். ஐ. சி./ஐ. ஏ. எஸ்./என்ஜினியர், சி. ஏ., வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2211.

* தமிழ் ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரம், 25 வயது, உயரம் 5'6'' பி.ஏ., வேலை பார்க்கும் நடுத்தர வகுப்பு பெண்ணிற்கு, டிகிரி வாங்கிய மத்திய, மாநில அரசு அல்லது தனியார் கம்பெனியில் நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள 31 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2212.

* Alliance invited from well employed grooms for a good looking, graduate, un-employed Girl, Ashtasahasram, Vadhoola gothram, 21 years, 152 cms, Star Revathi. Sub-sect no bar. Box No. 2213.

* Wanted decently employed bridegroom for fair active domestically trained Vadamal, Visakam, sankirithi iyer Girl 35, with slight polio defect. Sub-sect widowers acceptable. Box No. 2214.

* Bridegroom Tamil/Kerala Brahmin, tall, qualified and well-placed required for Bombay based Haritha Gothram, graduate, 36 years, non-working Anusham Star, Sudda Jatakam Girl, 163 cms, height. Reply with horoscope to Box No. 2215.

* தெலுங்கு பிராமண வெலநாடு பிரிவு ஆயில்யம் கௌதம கோத்ரம், படிப்பு பி.யு.சி. உயரம் 5'2''. 30 வயது பெண்ணிற்கு அரசாங்கம் மற்றும் பள்ளி ஆசிரியர் அல்லது நல்ல கம்பெனிகளில் வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. உடனடியாக சிறந்த முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 2216.

* காசியபம், வடமாள் ஸ்மார்த்தா பிராமணாள், உத்திரம் 4, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிவப்பு நிறம், 5'2'' உயரம், பிறந்த தேதி 26.4.1953, சென்னையில் தனியார் துறையில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 500/— உள்ள மணமகளுக்கு, அரசாங்கம் அல்லது தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2217.

* தமிழ் அய்யர், வடமாள், கர்க கோத்திரம், ஆயில்யம் 4 ஆம் பாதம், உயரம் 5'1'' சிவப்பு நிறமுள்ள, 28 வயதுள்ள, டிகிரி முடித்துள்ள வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2218.

* திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாள பிள்ளை, பி.காம்., எல்.ஐ.சி.யில் பணிபுரியும் 29 வயது, எம்.ஏ., A.G's ஆபீஸில் பணிபுரியும் 26 வயது பெண்களுக்கு அரசு அல்லது கார்பரேஷன்களில் படித்த வேலை பார்க்கும் மணமகன்கள் தேவை. சுத்த சைவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2219.

* Alliance invited for Brahacharanam, Gouthama Gothram, Iyer girl, 21/168, graduate, fair, domestically well trained, passed typing and shorthand. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 2220.

* Wanted Non-Gowthama Graduate Groom 25/30 years above 170 cms, employed Madras. (State/Central/Bank) for Brahacharanam Graduate Girl 23/170/1200/- Revathy, Madras Secreteriat. Sub-sects no bar. Reply with Horoscope. Box No. 2221.

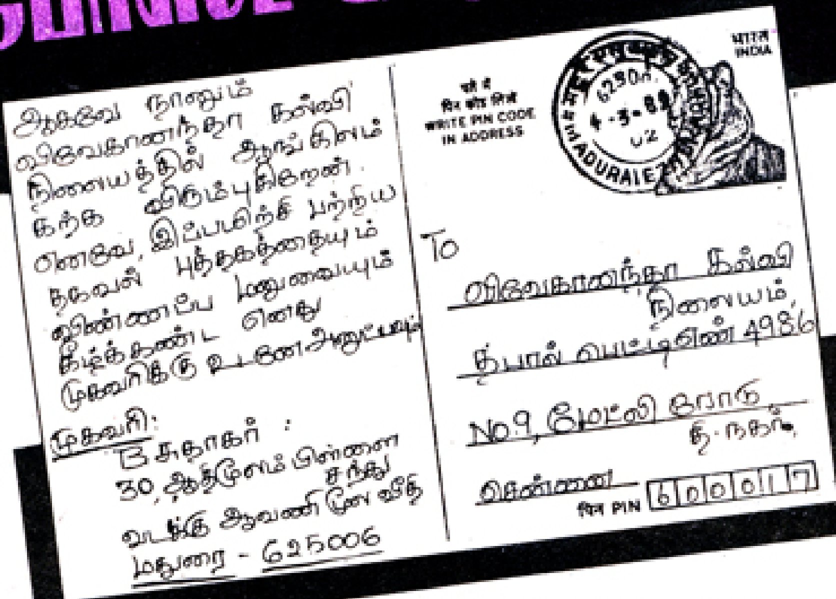
* Alliance invited from Delhi-based wellplaced Graduates/Postgraduates (Kerala) for Haritha Brahacharanam very fair beautiful Iyer Girl, Sathayam, M. Com., 23/151 cms. employed in Private concern, Delhi. Box No. 2222.

* வயது 32, உயரம் 5 அடி, நிறம் நடுத்தரம், கல்வி பி.ஏ. பி.எல்., மாதச் சம்பளம் 2700/— இரயில்வேயில் பணிபுரியும் முதலியார் வகுப்பு பெண்ணிற்கு, நல்ல படிப்பும், நிரந்தரமான வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. S.C. நீங்கலாக மற்ற இந்துக்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2223.

* தொளுவ வெள்ளாள நாயக்கர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயது, 164 செ.மீ. உயரமுடைய எம்.பி. பி.எஸ்., டி.ஓ., முடித்து உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பெண்ணுக்கு தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரன் டாக்டராக இருப்பின் உசிதம். பெட்டி எண்: 2224.



ஒரு போஸ்ட் கார்டு போதும்!...



உங்களுக்கும் உங்களது முன்னேற்றத்திற்கும் இடையில் இப்பொழுது உள்ள தூரம் ஒரு போஸ்ட் கார்டு தான் என்று நாங்கள் கூறினால் அது சற்று மிகையாகத் தோன்றும். ஆனால் உண்மை அதுதான்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு ஆங்கில மொழியில் போதிய பயிற்சியின்மை ஒரு தடையாக இருந்திருந்தால்........

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசும் போது அதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டும், அதற்கு ஆங்கிலத்திலேயே பதிலளிக்க முடியவில்லையே என்ற குறை உங்களிடம் குடி கொண்டிருந்தால்,

பல புத்தகங்களைப் படித்தும் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்ற சலிப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால்,

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முன்னேற்றத்தை இப்பொழுது அடைய ஒரே ஒரு போஸ்ட்கார்டு போதும்...ஆமாம்!

ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுத வேண்டும், தயக்க மின்றி சரளமாகப் பேசவேண்டும் என்ற உங்களது விருப்பத்தை ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்று போற்றப்படும் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத் திற்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியைப் பற்றியும் மற்ற தகவல்களையும் உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

வீட்டிலிருந்த படியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இந்த எளிய பயிற்சி முறையை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு."

என்ன?.....எங்கே கிளம்பி விட்டீர்கள்? போஸ்ட் கார்டு வாங்கத்தானே?

உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதல் முயற்சி துவங்கிவிட்டது.

நீங்கள் கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, மேட்லி ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 17.

NAGA

* வடமான், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 29, அஸ்வினி நட்சத்திரம், உயரம் 5 அடி, சிகப்பு நிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., செவ்வாய் தோஷமுள்ள, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2225.

* ரூ. 1500/— வருமானமுள்ள அரசு, ஆசிரியைப் பணி, கிறிஸ்துவ ஆதி திராவிடர் 32 வயது, 5.2 உயரம் சிவப்பான அழகுள்ள எம்.ஏ.பி.எட்., படித்த பெண்ணிற்கு அரசு நிறுவனம், வங்கி இவற்றில் பணிபுரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2226.

* 27 வயது நிரம்பிய பட்டதாரி பெண்ணுக்கு நல்ல ஒழுக்கமான இன்ஜினியர், டாக்டர், வேளாண்மை அலுவலர், கல்லூரி பேராசிரியர், பேங்க் அலுவலர் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சோழிய வேளாளர் அல்லது உட்பிரிவில் இருத்தல் வேண்டும். (மணமகன் தாய் சோழிய வேளாளர் குலம், தந்தை தேவேந்திர குல வேளாளர் இனம்) பெண்ணின் தகப்பனார் பி.டி.ஓ. அலுவலராக உள்ளார். சுமாரான வசதியும் உண்டு. பெட்டி எண்: 2227.

* தஞ்சை மாவட்டம், சைவ கார்த்த வெள்ளாள இனத்தைச் சேர்ந்த பி.காம்., படித்துள்ள 26 வயது மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள பொருத்தமான மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 2228.

* **Alliance invited from parents of professionally qualified well settled Brahacharnam/Vadama grooms 35/36 for a Post Graduate Non-gargeya Iyer employed girl, 31, Uthiratadhi, Domestically trained and pious. Reply with horoscope to Box No. 2229.**

* முறையே 28, 32, 35 வயதாகும் முதலியார் பெண்களுக்கு, அதே இனத்தில் சைவம்/அசைவம் பிள்ளைகள் தேவை. கடைசி பெண்ணுக்கு மனைவி இல்லாத இரண்டாம் தாரமும் சம்மதமே. பெட்டி எண்: 2230.

* வடமான் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், பிறந்த தேதி 16.12.1961 படிப்பு பி.காம்., சுருக்கெழுத்து மற்றும் டைப்ரைட்டிங் பாஸ் செய்து தையற்கலையும், சங்கீதமும் தெரிந்த, நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் உயரம் 158 செ.மீ. பெண்ணின் சகோதரர்கள் பம்பாயில் நல்ல நிலையில் உள்ளார்கள். பெட்டி எண்: 2231.



மணமகள் — மணமகன் தேவை.

* சைவ வேளாள முதலியார், வயது 36/5'3''/பி.ஏ./2000, பூரம் நட்சத்திரம், மத்திய அரசு பாம்பேயில் வேலை செய்யும் சிவந்த நிறமுடைய, மிகவும் அழகான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. பெண்ணின் தம்பிக்கு 30 வயது. (12வது) மத்திய அரசு பாம்பேயில் வேலை. ஆயில்யம் நட்சத்திரம். 5'7''/2000. நல்ல அழகுள்ள படித்த, வேலையிலுள்ள (Transferable job) பெண் தேவை. மத்திய அரசு, வங்கி வேலைக்கு முன்னிடம். பெட்டி எண்: 3020.

மணமகள், மணமகன் தேவை. (ஒரே குடும்பத்தினர்களாக இருந்தால் ரொம்ப நல்லது) வரதட்சணை இருபக்கமும் இல்லாவிட்டசல் விருமபததககது.

வடமான், ஹரித கோத்திரம், பெண் வயது 19, 5'4'' உயரம் மாநிறம், பி.காம்., மூன்றாவது வருடம் படிக்கிறாள். அசுவனி நட்சத்திரம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய மாநில உத்தியோகம் அல்லது பாங்க் உத்தியோகத்தில் உள்ள நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வந்த பையன் தேவை.

வடமான், ஹரித கோத்திரம், பையன் 24 வயது, 5'5'' உயரம், நல்ல நிறம், நல்ல குணம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., நாடி ஜோதிடர், நல்ல வருமானம் சொந்த வீடு திருச்சியில் பரணி நட்சத்திரம், ரூ. 1000/— வரை வாடகை கொடுத்து சென்னையில் தொழில் பார்க்கும், நல்ல குணமுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான அழகான நல்ல குணமுள்ள நல்ல குடும்பத்திலுள்ள பெண் தேவை. தன் தங்கைக்கு திருமணம் செய்து முடித்து விட்டு தனக்கு திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பமுள்ளவன். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: என். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 3, வடக்கு உள் வீதி, திருவானைக்கோவில், திருச்சி — 620 005. போன்: 852729.

* தென்கலை, அய்யங்கார், பார்க்கவம், திருவாதிரை, 29/173/எம்.காம்.,/1200 மாநில அரசில் பணிபுரியும் வரனுக்கும் அவரது சகோதரி அஸ்வதி, 35/153/பி.யு.சி., அழகு, குணம் குடும்பப்பாங்கு. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பிராமணர்களில் எல்லா பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3021.

* **Alliance invited from Non-Koundinya, Iyer bachelors for sisters 41 and 37 both Bank employed and for Brother 46, Engineer, Singapore employed. Reply to Box No. 3022.**

* **Mutual alliance preferred to a Bharadwaja Brahacharanam Boy 31/160 cms/1500/B.Com., employed in a private limited firm in Madras, Moolam Star, and for his Sister 26/150/+2, Type writing & Shorthand Higher in English & Tamil, unemployed Punarvasu Star, Subsect no bar. Apply to Box No. 3023.**

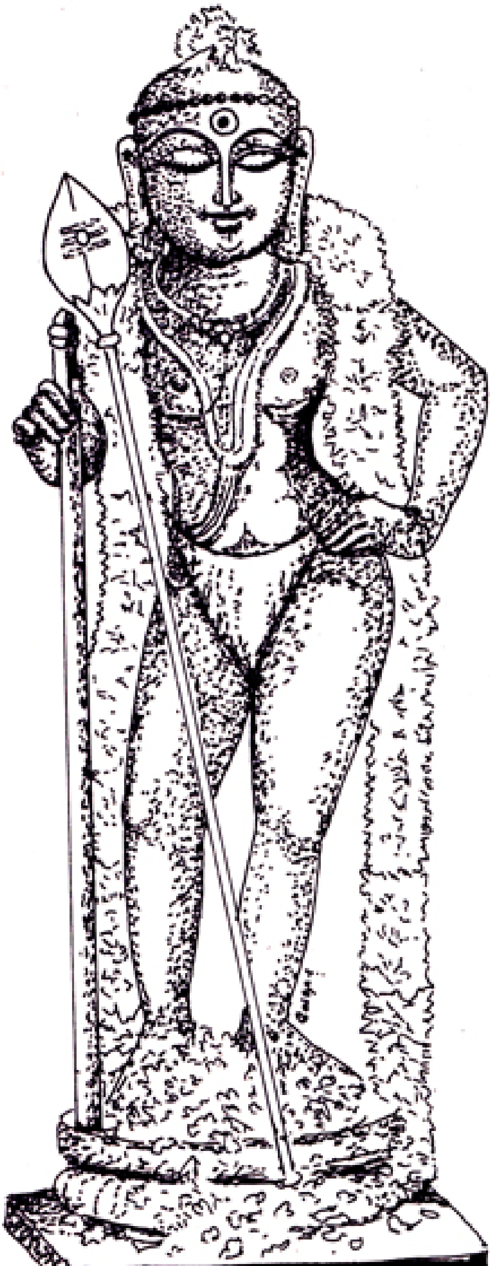
* கார்காத்த வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான எம்.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கும் 23 வயது 154 செ.மீ. உயரம், பூரம், சென்னையில் நல்ல வேலையில் உள்ள பி.க., எம்.பி.ஏ. படித்த அவன் சகோதரனுக்கும் (28 வயது/174 செ.மீ) தகுந்த வரன்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3024.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலே, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறுமாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24 /—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.

கண் கண்ட தெய்வம்

பழனி வேல் முருகனுக்கு அரோகரா!

தீபாவளி கழிந்து, பெரிய அண்டாவைப் பரண் மேல் ஏற்றப் போய் பிடித்தது முதுகுவலி. வலியென்றால் அது பயங்கரமான வலி! தாங்க முடியாத வலி. ராட்சஸ வலி. வலிக்கெல்லாம் தாத்தா. 'முதுகுப் பிடிப்பு' சுளுக்கு என்று ஆரம்பித்து 'லும்பாகோ' Nervous Disorder என்று எங்கேயோ இழுத்துக் கொண்டு போய்விட்டது அந்த வலி. வெங்கட்ரமணா டிஸ்பென்ஸரி



'நாராயண' தைலத்திலிருந்து Neuro Surgeon டாக்டர் பி. ராமமூர்த்தி வரை பார்க்காத வைத்தியமில்லை. ஒருநாளா இரண்டு நாளா என்று ஐந்து மாதங்கள் வரை நீண்டுவிட்டது! மூச்சுவிட முடியாமல் வலி. தூங்கவும் முடியாது. தானும் தூங்காமல் பிறரையும் தூங்கவிடாமல் நான் பட்ட கஷ்டம் ஆண்டவனுக்கே வெளிச்சம்.

கிழித்த நாராகக் கிடந்தேன். ஏப்ரல் மாதம் 12உ என் பிறந்த நாள். ராணுவத்தில் சேர்ந்தது முதல் எத்தனை பெட்ரோலிங் எத்தனை மலைப்பிரதேசங்களில் முதுகில் மூட்டையுடன் ஏறியிருக்கிறேன், இறங்கியிருக்கிறேன். இப்படி ஒரு வலியை நான் அனுபவித்ததில்லையே! காலை நாலு மணி அப்பா கதவைத் தட்டினார். "ஏண்டாப்பா ரமணா. இன்னிக்காவது தூங்கினாயா?" என்றார். "இல்லப்பா" என்று முனகினேன். "நீ ஒரு காரியம் பண்ணுடா. நம்ம குலதெய்வம் பழனியாண்டவன். நீ ஒரு தடவை பழனிக்குப் போய் வாடா." என்றார். "நீ மட்டும் போய் வா. அவனோ புள்ளதாச்சி. மலை ஏறக் கூடாது" என்றார் அம்மா.

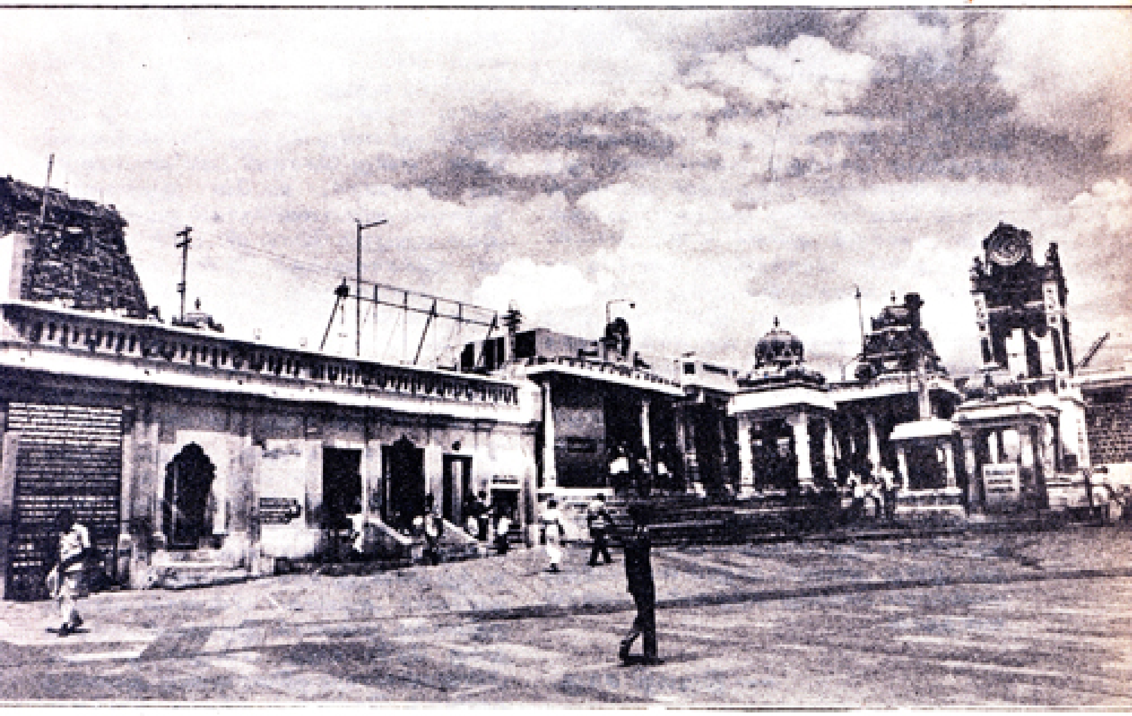
ரயில் பிடித்து, மலை ஏறி அவனிடம் அடைந்தேன். காஷ்மீர், உ. பி., திபெத், சிக்கிம், நேபா என்று இமய மலைகளில் எத்தனையோ மலைகளில் ஏறியிறங்கியிருக்கும் எனக்கு, பழனிமலை ஏறுவது பிரும்மப் பிரயத்தனமாக இருந்தது. 'நீயென்ன பெரிய கடவுள். எங்கிருந்தோ என்னை இங்கே பிடித்திழுத்தாய்?' என்று எண்ணிக் கொண்டே ஏறினேன். ரயிலுக்கும் பஸ்ஸுக்கும் கொடுத்த பணம் போதும், முருகனுக்கு நான் என்ன கொடுப்பது என்று தரும தரிசனக் கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டேன். நாலு மணி நேரம் 'க்யூ'வில் நின்ற பிறகு அவன் எதிரில் நின்றேன்.

"சிறியதாக, கறுப்பாக கல்லொன்று தெரிந்தது. நீதான் முழு முதற் கடவுளா? இத்தனை கோடானு கோடி உயிர்களையும் நீதான் படைத்தாயா? எத்தனை கோடி விதமான ஜீவராசிகள், ஜந்துக்கள், பூச்சி

கள், கிருமிகள், உயிரினங்கள், மிருகங்கள், பறவைகள், மாந்தர்கள் இத்தனையும் நீ படைத்தாயா? ஏன் படைத்தாய்? என்ன விளையாட்டு இது? இதில் உனக்கென்ன கிடைக்கும்? தேய்ந்த கல்லாக இருக்கிறாயே, உன்னை அபிஷேகம் செய்தே தேய்த்து உருக் குலைய வைத்து விட்டார்களா? உடுக்க உடையில்லாமல் இருக்க இடமில்லாமல், உட்கொள்ள உணவில்லாமல் இருக்கும் எத்தனையோ சின்னக் குழந்தைகளைப் போல நீயும் ஆகிவிட்டாயா? அவர்களுக்காக உருகுகிறாயா? ஆண்டிப் பண்டாரமாக இருக்கும் உன்னிடம் அப்படி என்ன சக்தி உண்டு!' மனம் புலம்பிக் அவன் கவனித்திருப்பான். நான் இன்று வேறு யாருக்காகவும் பூசை செய்யவில்லை. ஒவ்வொரு தடவை நீங்கள் வந்த போதும் நான் கற்பூர ஆரத்தி காண்பித்தேன். தரும தரிசன கியூவில் சேர்ந்தீர்களே, ஆனால் உண்டியில் நூறு ரூபாய் போட்டீர்கள்'' கையைப் பிடித்து பஸ் ஸ்டாண்டு வரை அழைத்து வந்து நாமக்கல் பஸ்ஸில் ஏற்றினார் குருக்கள்.

நாமக்கல் பஸ் ஸ்டாண்டில் இறங்கின போது இரவு 11 மணி. தங்கை வீட்டுக்குப் பூவும் பழமும் வாங்கிக்கொண்டு போனேன். கதவைத் தட்டினேன்.

''யார்? யார் வந்திருக்கிறது? '' என்று



கொண்டே இருந்தது.

''எத்தனை பிழைகள், எத்தனை குறைகள் எத்தனை அடியேன் எத்தனை செய்தால் பெற்றவன் நீ குரு பொறுப்பது உன் கடன்'' என்று. குழந்தை முருகன் சிரித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

''ஷண்முக நாயகன் தோன்றிடுவான்;
சிவ சத்குரு நாயகன் தோன்றிடுவான்;
கண்களினால் கண்டு போற்றிடலாம்;
கொடும் காலனைக் காலத்தை
மாற்றிடலாம்.''

நான் அழுது கொண்டிருந்தேன். ''சார், கவலையே வேண்டாம். ஆறு தடவை தரும தரிசனக் கியூவில் வந்தீர்கள் சார். உங்கள் பக்தியை நிச்சயம் நான் கவனித்தது போல குரல் கொடுத்துக் கொண்டே தங்கை ஜோதியும் குழந்தைகளும் வந்து கதவைத் திறந்தார்கள். ''என்ன அண்ணா? எங்கே இவ்வளவு தூரம்? தனியாவா வந்தே? மன்னியை அழைச்சுண்டு வரலையா? ''

எத்தனை கேள்விகள்? எதற்குப் பதில் சொல்வது? மருமான் ஸ்ரீதர் கேட்டான்: ''என்ன மாமா? பழனிக்குப் போய்ட்டு வந்தியா? ஏன் பழனிக்குப் போனே!''

''முதுகில் வலி... (ஆமாம், எங்கே என்னைத் துளைத்துக் கொண்டிருந்த வலி?) அதற்காகத்தான் பழனிக்குப் போனேன்'' என்று சொன்னேன். களைப்பில் மயங்கி விழுந்தேன்.

— சர்மா.

என் பெண்ணுக்கு ஒருநாள் காலை



எழுந்த போது, வலது கால், வலதுகை மரத்துப் போய் இயங்கவில்லை. எத்தனையோ வைத்தியம் பார்த்தும் குணமில்லை. ஒரு காலை வேளையில் பித்துக்குளி முருகதாஸ் பாடல் ரேடியோவில் ஒலித்தது. முருகன் தான் உனக்குத் துணை எனப் பாடல். ஆம். அன்றே பிரார்த்தித்து மனம் உருக வேண்டி உபவாசம். தினமும் ஒரே வேளை அன்னம். அதுவும் உப்பு இல்லாமல் இருந்தேன். 40 நாட்களுக்குள் கை, கால் நன்றாக ஆகிவிட்டது. நடக்க, வேலைக்குப் போக என்று அடுத்த நிகழ்ச்சி. பெண்ணின் திருமணம். அதுவும் சித்தர் மாதிரி ஒரு மனிதர்! 'வெள்ளிமலை சென்று வா' என்று சொன்னார். ஆம், தை மாதம் கிருத்திகை அன்று நானும் மகளும் போய் வந்தோம். பிரசாதம், குங்குமம்,விபூதி.திருமாங்கல்யச்சரடுகிடைத்தது சரியாக ஆறு மாதத்தில் திருமணம் நடந்தது. இன்று அவளும், நானும் கையெடுத்து நமஸ்காரம் செய்வது அந்த வள்ளி மணாளனைத்தான்.

— திருமதி சாரு.

பத்து வருடங்களுக்கு முன் நாங்கள் (நான், கணவர், இரண்டு பெண்கள்) குருவாயூர், பழனி, மதுரை எல்லாம் போய் ஸ்வாமி தரிசனம் செய்து திரும்பி வந்தோம். பழனியில் என் சின்னப் பெண்ணுக்கு முடி இறக்குவதாக நான் வேண்டிக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது அவளுக்கு ஆறு, ஏழு வயது இருக்கலாம்.

குருவாயூரில் தரிசனம் முடித்துக் கொண்டு பழனிக்கு பஸ்ஸில் வந்து கொண்டிருந்தோம். நான் இவரிடம் ''நாளை மலைக்குப் போகுமுன் சின்னவளுக்கு முடி இறக்க வேண்டும்'' என்றேன். உடனே அவர் கோபமாக, ''பெண் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி முடி இறக்கக் கூடாது'' அவளுக்கு வயதாகவில்லையா? '' என்று சொல்லி விட்டார். நான் பிரார்த்தனை என்று சொல்லிப் பார்த்தேன். அவர் காதிலேயே போட்டுக் கொள்ளவில்லை.

சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் சின்னப் பெண் திடீரென்று அழ ஆரம்பித்தாள். காரணம் கேட்டும் சொல்லவில்லை. ஒரே அழுகை. அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது. எங்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. நான், ''முருகா, உன் பிரார்த்தனையை எப்படியாவது அவர் மனத்தை மாற்றி நிறைவேற்றிக் கொள். குழந்தையைக் கஷ்டப்படுத்தாதே'' என்று வேண்டிக் கொண்டேன். சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் குழந்தை அழுகையை நிறுத்தித் தூங்கிப் போனாள்.

பழனியில் பஸ் ஸ்டாண்டுக்கெதிரே ஒரு லாட்ஜில் ரூம் எடுத்துச் சிறிது நேரம் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டோம். மாலையில் மலை அடிவாரம் வரை போய்விட்டுத் திரும்பலாம் என எண்ணிப் புறப்பட்டோம். வெளியே வந்ததும் அவர், ''எதிர்ப் பக்கம் போய் நாளை மதுரைக்கு எப்போது பஸ் இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு வருகிறேன்'' என்று சொல்லி பஸ் ஸ்டாண்டுக்குப் போனார். உடனே குழந்தைகள் இருவரும் அப்பாவை நோக்கி ஓடினார்கள். அவர் மறுபுறம் போய் விட்டார். குழந்தைகள் நடுச்சாலைக்குச் சென்ற சமயம் பக்கத்து ரோடிலிருந்து ஒரு குதிரை வண்டி வெகு வேகமாகத் திரும்பி வந்தது. உடனே என் பெரிய பெண் என்னிடம் தாவி வந்து விட்டாள். சின்னவள் அழுது கொண்டே ஒவ்வொரு அடியாகப் பின்னால் எடுத்து வைத்து நகர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தாள்.

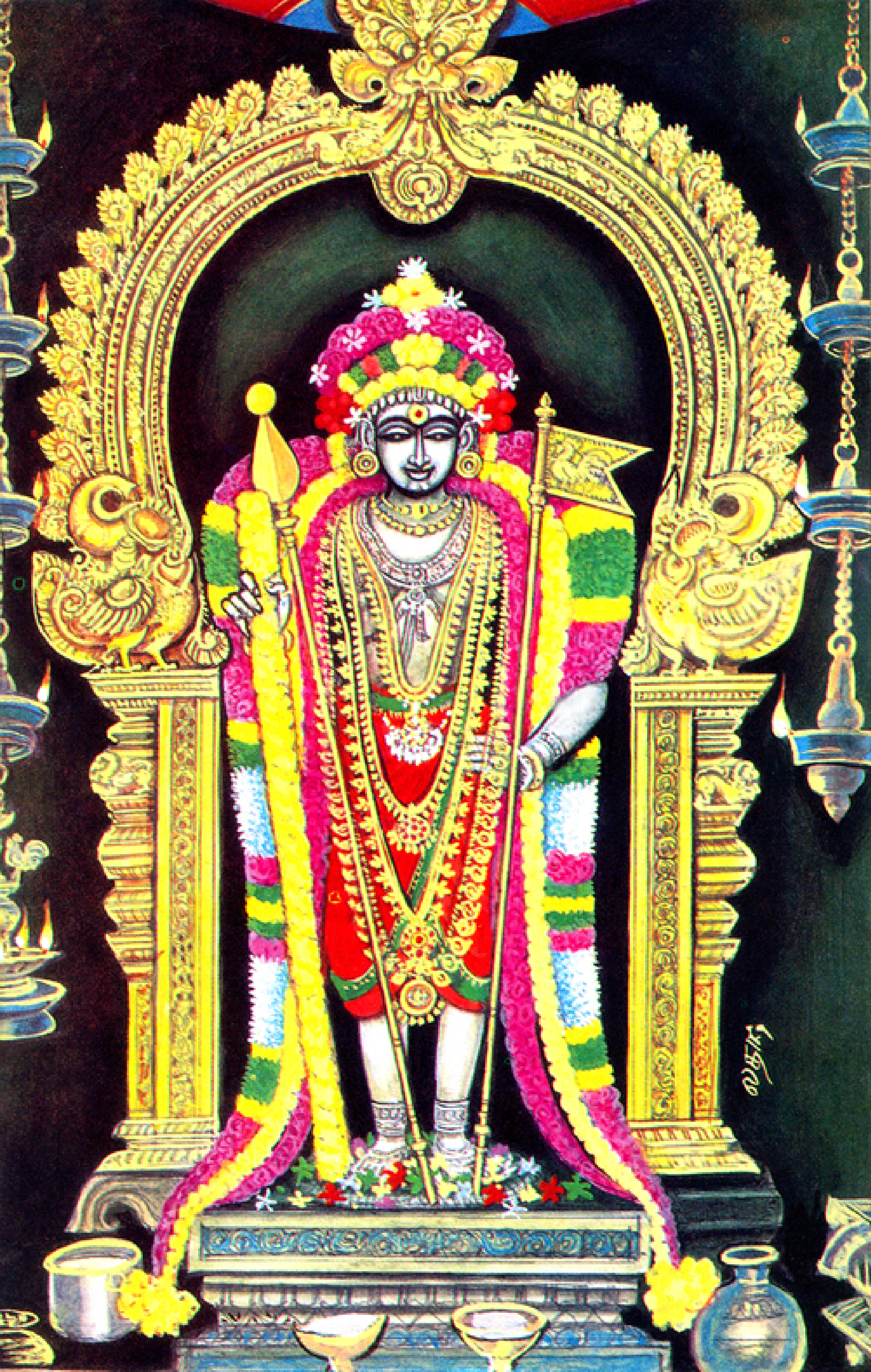
இந்தப் பக்கம் நானும், அந்தப் பக்கம் அவரும் கை, கால் எழும்பாமல் பிரமை பிடித்து நின்று விட்டோம். எங்கள் கண் எதிரே அந்தக் குதிரை வண்டி மின்னல் மின்னும் நேரத்தில் என் பெண்ணைக் கடந்து சென்றது உரசிக் கொண்டே. அவள் ஒவ்வோர் அடியாகப் பின்னால் வரவும், குதிரைக்கு முன்னால் இருந்தவள், சக்கரத்துக்கு நேரே வந்து பின்னும் ஓர் அடி பின்னால் வரவும் குதிரை வண்டி அவளைத் தாண்டிச் செல்லவும் சரியாக இருந்தது. உடனே என் கணவர் ஓடிச் சென்று அவளைத் தூக்கியவுடன் சொன்ன முதல் வார்த்தை, ''நாளை முடியிறக்கி விடலாம்'' என்பதுதான்.

இதை இன்று நினைத்தாலும் என் மனம் நெகிழ்வதுண்டு.

— விசாலாக்ஷி.

ரொம்பு, பச்சை கற்பூரம், துளசி, துளி உப்பு இவற்றைக் கல்லில் வைத்து நைய அரைத்து வலிக்கும் பல்லில் வைத்து அழுத்துங்கள். பல்வலி நின்று விடும்.

— ஓர்த்தி.



Registered as a Newspaper in Sri Lanka



